



con  
**Laura Voltolina**

# CAVALCARE L'ONDA: YOGA PER GESTIRE L'ANSIA

## PERCORSO ONLINE IN 4 INCONTRI

Per chi la frequenta da tempo, per chi non desidera incontrarla e per chi ha a che fare con persone che ne soffrono, questo **percorso Yoga arriva al momento opportuno.**

I numerosi studi sugli effetti dello Yoga arrivano alle stesse, identiche conclusioni: lo Yoga è utilissimo per **imparare a modulare il sistema di risposta allo stress**, e vivere (anche) le nostre 'ansie' con maggiore consapevolezza.

**Per cavalcare l'onda (dell'ansia) anziché esserne travolti**, mettendo il confine opportuno, al momento opportuno..

### Quando?

Online su piattaforma Zoom, dalle 19:30 alle 21:00. di martedì 1, 8, 15 e 22 marzo.

### Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione al percorso in 4 incontri è di 80€. Se ti iscrivi **entro il 18 febbraio e/o vieni con un'amic@, verserai 65€** (a testa!). La quota associativa è di 15€. Le iscrizioni sono completate alla ricezione del bonifico. Non sono previsti rimborsi per eventuali cancellazioni dopo il 18 febbraio.

**Il percorso è destinato a un numero limitato di partecipanti, per seguire ciascun@al meglio.**

**I partecipanti avranno a disposizione il link alla registrazione di ciascun incontro, per una settimana, in modo da poter approfondire l'utilizzo degli strumenti proposti anche individualmente!**

### A chi è destinato il percorso?

Il percorso è aperto a **tutti i livelli di esperienza e non è necessario avere alcuna pratica pregressa di Yoga** ma solo la voglia di esplorare e sperimentare.

### Come iscriversi?

1. Verifica di avere una **connessione internet stabile**;
2. Fai un account gratuito sulla piattaforma **Zoom**
3. Effettua il **versamento** della quota relativa sull'IBAN: IT42K053871210000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, Cavalcare l'Onda.
3. Manda una email a [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it) indicando allegando la distinta del bonifico,
4. Le mattine degli incontri, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti!



LAURA VOLTOLINA - 21 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, diplomata alla Scuola Quadriennale Insegnanti Yoga Ratna con Gabriella Cella, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, ha conseguito il Master in Anatomia Esperienziale con Jader Tolja. Oltre ai corsi di Yoga per tutti, guida da anni proposte specifiche dedicate a gestanti, apneisti, atleti e psicologi, corsi speciali totalmente dedicati a persone affette Sclerosi Multipla, ha portato lo Yoga in Comunità terapeutiche per il recupero da dipendenze e all'interno dei dipartimenti per i Disturbi del Comportamento Alimentare. Conduce da sempre workshops e ritiri di Yoga in Italia e all'estero. Ha sviluppato un approccio inconsueto: infatti la sua proposta unisce l'evocazione del mito, dell'archetipo e del simbolo a un lavoro corporeo sapiente, preciso e somatico.