



con
Laura Voltolina

A TESTA ALTA: YOGA PER LIBERARE IL COLLO (e il cuore) DALLE 19:00 ALLE 20:30 ONLINE

Un per-corso in 4 incontri in cui scoprirai tutti i **fattori della mobilità**, (spoiler: non è soltanto una questione muscolo-scheletrica!), esplorerai la **connessione tra cielo e terra**, tra **testa, piedi e bacino** e sperimenterai il legame tra **sostegno e fiducia**, tra **spazio e fluidità**.

Perché liberare il collo è, anche, liberare il cuore...

È un percorso completamente esperienziale, in cui le tecniche tradizionali dello Yoga vengono proposte in modo accessibile, divertente e moderno e adatto sia a debuttanti che a praticanti esperti.

A chi è destinato il per-corso?

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.

Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione al per-corso in 4 incontri è di 35€.

La quota associativa, fino al 30 settembre 2020, è di 15 euro.

Quando?

Mercoledì 3, 10, 17 e 24 giugno, dalle 19:00 alle 20:30, ONLINE.

Le lezioni in streaming sono destinate a un numero limitato di partecipanti per continuare a seguire ciascuna e ciascuno al meglio. Anche online: benché sia fondamentale che ciascuno si ascolti meglio possibile, le lezioni sono interattive – non si tratta di una 'diretta', qui ciascuno avrà la possibilità di parlare e chiedere chiarimenti.

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:
IT42K0538712100000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, l'Onda streaming
3. Manda una email a laura@keyoga.it indicando allegando la distinta del bonifico,
4. I mercoledì mattina di maggio, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti per il nostro incontro!



LAURA VOLTOLINA - 19 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.