

con  
**Laura Voltolina**



## YOGA ONLINE interattivo giugno 2020

19:00 - 20:30 i **Lunedì Yoga & Relax**, per iniziare la settimana con serenità

19:00 - 20:30 **mercoledì 3, 10, 17 e 24 giugno A testa alta: Yoga per liberare il collo (e il cuore)**

19:00 -20:30 i **Giovedì Yoga & Mitologia**, un percorso originale e inconsueto, che ti trasforma e ti diverte

### Cosa faremo?

Le lezioni di giovedì, **Yoga & Mitologia**, sono precedute dalla narrazione di un mito, di una leggenda o di una storia, che viene sviluppata durante l'incontro.

Sono praticamente mini-workshops **divertenti** ed estremamente trasformativi.

Le lezioni del lunedì, **Yoga & Relax**, sono orientate allo Yoga Nidra nella sua accezione tradizionale e più completa (visualizzazioni, determinazioni, rilassamento profondo), per iniziare la settimana in modo sereno e potente.

Un percorso a parte è quello del mercoledì: solo a giugno, **A testa alta: Yoga per liberare il collo (e il cuore)**, dalle 19:00 alle 20:30.

### Quanto costa?

Singola lezione di gruppo di un'ora e mezza, 10 euro; **pacchetto di 4 lezioni** di gruppo di un'ora e mezza, 35 euro. **Lezione individuale di un'ora**, da concordare singolarmente, 35 euro. La **quota associativa**, fino al 30 settembre 2020, è di 15 euro.

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: IT42K053871210000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, lezione/i streaming
3. Manda una **email** a [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it) indicando la/le date delle lezioni e allegando la distinta del bonifico, **almeno il giorno prima** della/delle lezioni che hai scelto
4. Il giorno della lezione, 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.

