

A photograph of a woman with long dark hair tied back, blowing a stream of bubbles. The bubbles are in focus in the foreground, while the woman's face is slightly out of focus in the background. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

con
Laura Voltolina

I LUNEDÌ YOGA & RESPIRO

OGNI PRIMO E TERZO LUNEDÌ DEL MESE
DALLE 20:30 ALLE 22:30, TEOLO PADOVA

Vuoi scoprire la **magia del Respiro**?

In questo ciclo di incontri sperimentiamo il Respiro ovunque nel Corpo e impareremo la danza degli equilibri: tra interno ed esterno, conscio e inconscio, funzioni volontarie e involontarie. Il Respiro è l'espressione più profonda della vita nella sua **gioiosa potenza**..

Quando?

Ogni primo e terzo lunedì del mese.

Dalle 20:30 alle 22:30. Il Ciclo dei Lunedì Yoga & Respiro avrà 4 lezioni: 20 gennaio, 3 e 17 febbraio e 2 marzo.

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.

Cosa faremo?

- Asana (posizioni), allungamenti e movimenti per favorire la consapevolezza corporea, alleggerire fatiche e contratture e portarci 'qui&ora';
- Cura del Respiro, la nostra porta magica ;
- Elementi di anatomia esperienziale;
- Rilassamento profondo

Dove saremo?

A Teolo, sui colli euganei, nella Saletta Yoga di via Roma 13.

Cosa portare?

Un tappetino, una coperta e il tuo sorriso!

Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD.

Il contributo per partecipare a una sola lezione è di 30€.

Per il primo ciclo intero di 4 lezioni, invece, è di 100€.

Chi viene con un'amici*, morosi*, parente, vicini* di casa ecc...la quota del ciclo intero sarà di 85€ per entrambi.

Il contributo va versato anticipatamente

- con bonifico sul conto di KeYoga ASD

[IBAN IT42K0538712100000002632730]

- in contanti a Teolo, concordando con **Paola 347 5286595**. Ovviamente tutti riceveranno regolare ricevuta!

**PER FAVORIRE LA BUONA
QUALITÀ DELL'ESPERIENZA
IL NUMERO DI POSTI È
LIMITATO**

A circular portrait of Laura Voltolina, a woman with long, wavy blonde hair, smiling at the camera.

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.