

# OLTRE LA PAURA

## laboratorio Yoga & Psicoterapia

con  
**Laura Voltolina,  
Roberta Ricci,  
Annalisa Amadesi**

La **paura** è un'emozione molto attuale: siamo tutti sottoposti a grande pressione, per un tempo lungo. È evidente che, mentre alcuni riescono **mantenere la calma** nonostante il periodo, altri, tendono, a **vivere ancora peggio** questi tempi già così faticosi.

### Di cosa si tratta?

La paura è un'emozione universale, ed è anche **fondamentale**: è la bussola che ci segnala le situazioni potenzialmente pericolose, guidandoci verso i comportamenti più adeguati per proteggerci.

Quando, però, costruiamo dentro di noi scenari spaventosi e catastrofici dentro i quali ci perdiamo, quest'emozione, fondamentale per la sopravvivenza, **diventa disfunzionale e compromette il benessere nostro e di chi ci sta accanto**. Questo è un **laboratorio online** che integra **Yoga e Psicoterapia**, per andare, insieme, Oltre la Paura.

### A chi è destinato il laboratorio?

A tutti coloro che sentono il bisogno trovare **equilibrio e benessere personale**, anche in tempi difficili come quelli che noi tutti stiamo vivendo.

### Cosa faremo?

- Come riconoscere la paura e l'ansia;
- Pratica Yoga (movimenti somatici e posizioni) per favorire la consapevolezza;
- Cura del respiro (Pranayama) per l'equilibrio emotivo;
- Meditazioni e visualizzazioni per migliorare la lucidità;
- Strumenti per gestire la paura.

### Quando?

Domenica **24** e domenica **1731 maggio** dalle 9:30 alle 11:30

### Cosa serve?

Disponibilità al cambiamento e curiosità!

### Cosa non serve?

**Conoscere già lo Yoga**: l'approccio esperienziale permette a tutti di trovare spunti interessanti. **Avere già effettuato un percorso di psicoterapia individuale o di gruppo**.

### Quanto costa?

Il percorso è **riservato agli associati** a KeYoga ASD. Il **contributo di partecipazione** all'intero percorso è di 60 euro, comprendenti anche la quota associativa e i materiali che saranno consegnati. Le iscrizioni si intendono confermate al versamento del contributo sull'IBAN dell'Associazione KeYog ASD, IBAN IT42K0538712100000002632730.

Per i **partecipanti ai corsi online KeYoga** e per chi **segue già un percorso di psicoterapia** con la dr.ssa Amadesi o con la dr.ssa Ricci, il contributo di partecipazione è di 45 euro.

### Come iscriversi

1. Verifica di avere una **connessione internet stabile**;
2. Fai un account gratuito sulla piattaforma **Zoom**
3. Effettua il **versamento** del contributo di partecipazione come indicato sopra;
3. Manda una **email** a [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it) allegando il bonifico;
4. Il giorno degli incontri troverai nella mail il link a cui collegarti per il laboratorio!

Il percorso è stato ideato e sarà condotto, in ciascuno dei due incontri, da tre professioniste esperte:  
**LAURA VOLTOLINA** - Insegnante di Yoga, esperta di archetipi, miti e simboli  
**ANNALISA AMADESI** - Psicologa e Psicoterapeuta  
**ROBERTA RICCI** - Psicologa e Psicoterapeuta

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