

L'ESPERIENZA DEL RESPIRO

ritiro Yoga sulle colline toscane
con Laura Voltolina

Quando?

Da venerdì 24 a domenica 26 luglio. L'arrivo è previsto il 24 luglio dopopranzo, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 26 luglio.

Dove?

Il ritiro è ospitato da **Podere del Pereto**, sulle colline senesi: un luogo speciale, in cui è facile entrare in contatto autentico con noi stessi, per un'esperienza molto diversa da una banale vacanza

Cosa portare?

Tappetino e abiti comodi per la pratica, un copricapo per le lezioni all'aperto, costume per i bagni in piscina (o alle Terme vicine), l'entusiasmo e la voglia di rilassarsi in un'**esperienza lontana dagli stereotipi**.

Come arrivare?

L'auto è il modo migliore per muoversi in Toscana. Siamo disponibili a mettere in contatto i partecipanti perché possano condividere il viaggio in auto: si risparmia, ci si conosce e si viaggia meglio!

In treno: dalla stazione di Firenze SMN ci sono bus fino a Rapolano Terme; una volta a Rapolano, verremo a prendervi.

Quanto costa?

Il contributo di partecipazione è di **euro 285** e comprende: **due pernotti** in camere doppie o appartamenti da due o tre persone presso il Podere del Pereto (con biancheria, asciugamani e asciugacapelli); **due colazioni**, **due pranzi** e **due cene** coi meravigliosi **prodotti biologici coltivati in azienda e splendidamente preparati** e proposti secondo una scelta di piatti coerente al tipo di attività che svolta durante le sessioni di Yoga; utilizzo della piscina e degli spazi comuni (porta costume e asciugamano da piscina!); **percorso Yoga e materiale relativo**; **tessera associativa** a KeYoga ASD. Ciò che non è espressamente previsto, è escluso dalla quota di partecipazione.

Come iscriversi?

Prima di effettuare il versamento, **contattaci** via email (laura@keyoga.it) per verificare che ci siano ancora posti disponibili. Versare la quota intera sul conto Banca: BPER sede Padova, Intestatario: KeYoga ASD IBAN: IT42K053871210000002632730, Causale: nome e cognome del partecipante+ritiro di riferimento. L'invio del bonifico comporta l'accettazione della **policy di cancellazione**: per cancellazioni entro 30 giorni dalla data di inizio la quota verrà rimborsata solo se altri partecipanti rimpiazzeranno il rinunciante. Per cancellazioni successive la quota non verrà rimborsata. L'Associazione KeYoga ASD provvederà a consegnare regolare ricevuta il primo giorno di corso.

Cosa faremo?

VENERDI 24 LUGLIO

Primo pomeriggio: arrivo e sistemazione nelle camere

Prima sessione di pratica Yoga assieme: conoscenza del gruppo, introduzione e sviluppo dei primi contenuti...iniziamo a conoscere anche il Respiro!

Cena

Dopo cena: Yoga Nidra e visualizzazioni per rilassarci in modo consapevole e assorbire le meglio le esperienze della giornata.

SABATO 25 LUGLIO

Meditazione prima di colazione (libera!)

Colazione

Seconda sessione di pratica Yoga assieme

Tempo libero

Pranzo

Tempo libero

Terza sessione di pratica Yoga assieme: iniziamo a liberare il Respiro...

Cena

Dopo cena: attività serale lieve e divertente, per rilassarci con leggerezza

DOMENICA 26 LUGLIO

Meditazione prima di colazione (libera!)

Colazione


Quarta sessione di pratica Yoga assieme:

conclusione del lavoro. Ci sembrerà di essere stati fuori dal tempo...per molto tempo!

Tempo libero

Pranzo finale!

DURANTE IL RITIRO SARA' POSSIBILE RICEVERE THAI YOGA MASSAGE O LEZIONI INDIVIDUALI DI YOGA E INTEGRAZIONE POSTURALE, PER UN TOTALE MASSIMO DI 4 POSTI, PRENOTAZIONE ANTICIPATA OBBLIGATORIA



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.