



con  
**Laura Voltolina**

# L'ESPERIENZA DEL RESPIRO SEMINARIO YOGA SUL POTERE DELLA LIBERTA'

'Io non so respirare!'

Lo hai pensato almeno una volta nella tua vita?

Vuoi scoprire la magia del Respiro?

Questo seminario fa per te!

Faremo emergere l'intelligenza della nostra respirazione in

modo naturale e spontaneo, e impareremo a darci abbastanza spazio per aprirci al piacere in ogni movimento, anziché allo sforzo.

Possiamo fare, del Respiro, il nostro

Maestro?

Possiamo riconoscerlo come l'espressione più profonda della vita nella sua gioiosa

potenza?

Esploriamo!

## A chi è destinato il percorso?

Il percorso è aperto a **tutti i livelli di esperienza e non è necessario avere alcuna pratica progredita di Yoga** ma solo la voglia di esplorare e sperimentare.

## Cosa faremo?

- Pratica di asana (posizioni), allungamenti e movimenti per alleggerire fatiche e contratture e portarci 'qui&ora';
- Cura del Respiro, la nostra porta magica per il rilassamento;
- Elementi di anatomia esperienziale;
- Visualizzazioni e meditazione

## Cosa portare?

Un tappetino, una coperta, indossare abiti comodissimi e...il tuo sorriso!

## Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga asd; Il contributo per partecipare è di **45€**. e comprende la quota associativa, l'iscrizione al seminario e il materiale che sarà consegnato. Le iscrizioni sono effettive al momento del versamento del contributo sul conto Banca: BPER sede Padova, Intestatario: KeYoga ASD IBAN: IT42K053871210000002632730, Causale: nome e cognome del partecipante+ritiro di riferimento. 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 giorno del per-corso**.


## Dove saremo?

A Padova, presso La Casa Azzurra, in via Anconitano 1.

## Quando?

Domenica 22 marzo, dalle 10:00 alle 14:00

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



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.