

# LA BUSSOLA INTERIORE

## ritiro Yoga sulle colline toscane con Laura Voltolina

### Quando?

Da **venerdì 28 a domenica 30 agosto**.  
L'arrivo è previsto il 28 agosto dopopranzo, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 30 agosto.

### 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 complessivo è di **euro 285** e comprende: **due pernotti, nel completo rispetto della normativa e della sicurezza**, 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?

**a)Contattami** via email ([laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)) per verificare che ci siano ancora posti disponibili.  
- Versare 125€ sul conto BPER sede Padova, Intestatario: KeYoga ASD IBAN: IT42K053871210000002632730, Causale: nome e cognome del partecipante+ritiro di riferimento, e spedire la distinta a [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it);  
- 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.

**b)Per la sistemazione** contattare [iisabella@poderedelpereto.it](mailto:iisabella@poderedelpereto.it), 339.6466194;

### Cosa faremo?

#### VENERDÌ 28 AGOSTO

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 29 AGOSTO

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 30 AGOSTO

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!

**OGNI ATTIVITÀ, DALL'ACCOGLIENZA ALLE SESSIONI DI PRATICA IN GRUPPO, SARÀ ORGANIZZATA NEL TOTALE RISPETTO DI NORMATIVE E SICUREZZA**



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.