

con  
**Laura Voltolina**

# IL RILASSAMENTO PROFONDO: YOGA NIDRA

DALLE 15:00 ALLE 17:00,  
Podere Pereto,  
Rapolano Terme Siena

Un sabato pomeriggio al mese (circa!), dalle 15:00 alle 17:00, per esplorare le **tecniche dello Yoga** in modo accessibile, **divertente e moderno** e risolvere piccoli o grandi disturbi quotidiani.

## Quando?

11 gennaio - **Yoga Nidra: il rilassamento profondo**

8 febbraio **A testa alta: Yoga per liberare il collo**

14 marzo **Cavalcare l'Onda: yoga per gestire l'ansia**

18 aprile **Le Ali del respiro: yoga per liberare il respiro**

9 maggio **A piede libero: yoga & salute dalla terra al cielo**

## 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?

- 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

## Dove saremo?

A Rapolano Terme, sulle crete senesi, al Podere del Pereto.

**AL TERMINE DI CIASCUN INCONTRO SARA' POSSIBILE UN SOLO MASSAGGIO THAI DI 75 MINUTI, SOLO SU PRENOTAZIONE**

## 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 a singola lezione è di 35€.

Per ragazzi entro i 24 anni è di 20€.

Chi viene con un'amic\*, moros\*, parente, vicin\* di casa ecc...la quota del seminario sarà di 30€ a testa.

La prenotazione è obbligatoria e si effettua contattando seguendo il link all'interno della pagina descrittiva del sito

**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.

