YOGA ONLINE
interattivo
maggio 2020

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18:30 - 20:00 Yoga & Respiro	19:00 - 20:30 *Cavalcare l'Onda* *Yoga per gestire l'ansia*	18:30 - 20:00 Yoga & Mitologia	18:30-20:00 Yoga & Relax

Cosa faremo?

Le lezioni di giovedì, **Yoga & Mitologia**, sono precedute dalla narrazione di un mito, di una leggenda o di una storia, che viene sviluppata durante l'incontro.
Le lezione del venerdì, **Yoga & Relax**, sono orientate allo Yoga Nidra nella sua accezione tradizionale e più completa (visualizzazioni, determinazioni, rilassamento profondo).
Gli incontri **Yoga & Respiro** hanno particolare focus sul Pranayama.
Un percorso a parte è quello del mercoledì: solo a maggio, **Cavalcare l'Onda - Yoga per gestire l'ansia. dalle 19:00 alle 20:30.**

Quanto costa?

Singola lezione di gruppo di un'ora e mezza, 10 euro; **pacchetto di 4 lezioni** di gruppo di un'ora e mezza, 35 euro. **Lezione individuale di un'ora**, da concordare singolarmente, 35 euro. La **quota associativa**, fino al 30 settembre 2020, è di 15 euro.

Le lezioni in streaming sono destinate a un **numero limitato di partecipanti** per continuare a seguire ciascuna e ciascuno al meglio. Anche online: benché sia fondamentale che ciascuno si ascolti meglio possibile, le **lezioni sono interattive** – non si tratta di una 'diretta', qui ciascuno avrà la possibilità di **parlare e chiedere chiarimenti**.

Come iscriversi:

1. Verifica di avere una **connessione internet stabile;**
2. Fai un account gratuito sulla piattaforma **Zoom**
3. Effettua il **versamento** della quota relativa sull'IBAN: IT42K0538712100000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, lezione/i streaming
3. Manda una **email** a laura@keyoga.it indicando la/le date delle lezioni e allegando la distinta del bonifico, **almeno il giorno prima** della/delle lezioni che hai scelto
4. Il giorno della lezione, controlla bene le email: troverai **il link** a cui collegarti per il nostro incontro!

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.