



con Laura Voltolina

# IN POSIZIONE STRATEGICA:

## 4 INCONTRI DI YOGA ONLINE PER ABBRACCIARE LA POSTURA NUOVA EDIZIONE

In questo per-corso yoga online in 4 incontri con Laura Voltolina, scopriremo insieme che la buona postura dura meno di uno starnuto, mentre invece la postura buona davvero impatta su ogni aspetto del nostro essere, su come ci sentiamo, come sentiamo il mondo, come viviamo il nostro posto al mondo e come possiamo modificare il nostro sentire per renderlo più funzionale all'attività quotidiana.

Il percorso è aperto a **tutti i livelli di esperienza e non è necessario avere alcuna pratica pregressa di Yoga**. Perfetto per chi ha curiosità di approfondire, divertendosi.

### Quando?

**Martedì, dal 07 al 28 marzo, dalle 19:30 alle 21:00 in diretta su Zoom.**

Gli incontri saranno registrati e le registrazioni saranno a disposizione delle persone iscritte per un'intera settimana!

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione al per-corso in **4 incontri è di 80€, per 1 incontro è di 25€.**

Sconti: **65€ per chi vieni-con-un@-amic@**. La quota associativa è di 15 €.

**60€ per chi ha partecipato all'edizione precedente.**

### 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, Yoga e Mitologia
3. Manda una email a **[laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)** indicando allegando la distinta del bonifico,
4. Il giorno dell'incontro, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti per il nostro incontro!

LAURA VOLTOLINA - 22 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.

