



con
Laura Voltolina

I LUNEDÌ YOGA & RELAX

OGNI PRIMO E TERZO LUNEDÌ DEL MESE
DALLE 20:30 ALLE 22:30, TEOLO PADOVA

Ecco l'occasione perfetta per chi sente il bisogno di **recuperare energie**: un percorso di **Yoga Nidra**, **il Rilassamento Profondo**, per essere guidati verso la (spesso agognata) pace interiore, il risveglio della propria **creatività** e gli **stati meditativi** più profondi.

Quando?

Ogni primo e terzo lunedì del mese.
Dalle 20:30 alle 22:30. Il primo ciclo dei Lunedì Yoga & Relax avrà 4 lezioni: 21 ottobre, 4 e 18 novembre e 2 dicembre.

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?

- Asana (posizioni), allungamenti e movimenti per favorire la consapevolezza corporea, alleggerire fatiche e contratture e portarci 'qui&ora';- Cura del Respiro, la nostra porta magica per il rilassamento;- Elementi di anatomia esperienziale;- Rilassamento profondo (con visualizzazioni costruite apposta per il Rilassamento Efficace)

Dove saremo?

A Teolo, sui colli euganei, nella Saletta Yoga di via Roma 13.

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

Cosa portare?

Un tappetino, una coperta e il tuo sorriso!

Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD.

Il contributo per partecipare a una sola lezione è di 30€.

Per il primo ciclo intero di 4 lezioni, invece, è di 100€.

Chi viene con un'amic*, moros*, parente, vicin* di casa ecc...la quota del ciclo intero sarà di 85€ per entrambi.

Il contributo va versato anticipatamente

- con bonifico sul conto di KeYoga ASD
[IBAN IT42K0538712100000002632730]

- in contanti a Teolo, concordando con **Paola 347 5286595**. Ovviamente tutti riceveranno regolare ricevuta!



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.