

# CAVALCARE L'ONDA (DELL'ANSIA)

ritiro Yoga sulle colline toscane

con  
Laura Voltolina

## Quando?

Da **venerdì 26 a domenica 28 agosto**. L'arrivo è previsto il 26 agosto dopopranzo, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 28 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?

- **320€ con EARLY BIRD ENTRO IL 5 AGOSTO;**
- **320€ con VIENI-CON-UN@-AMIC@ per entrambe le prenotazioni, senza scadenza**
- **360€ dal 5 AGOSTO in poi**

**LE ISCRIZIONI CHIUDERANNO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO DEI POSTI DISPONIBILI, 10 PERSONE**

Il contributo di partecipazione comprende:

- **percorso Yoga e materiale relativo;**
- **2 pernotti**, nel completo rispetto della normativa e della sicurezza, presso il **Podere del Pereto** (con biancheria, asciugamani e asciugacapelli);
- **2 colazioni, 2 pranzi e 2 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!);
- **tessera associativa a KeYoga ASD.**

Ciò che non è espressamente previsto, è escluso dalla quota di partecipazione.

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

LAURA VOLTOLINA - 21 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, diplomata alla Scuola Quadriennale Insegnanti Yoga Ratna, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, ha il Master in Anatomia Esperienziale. 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. È autrice del podcast gratuito 'Semi di calma per momenti burrascosi'





# CAVALCARE L'ONDA (DELL'ANSIA)

## Cosa faremo?

### VENERDÌ 26 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 scoprire come usare l'energia che genera ansia, anziché esserne travolti!

Cena

Dopo cena: Yoga Nidra e visualizzazioni per rilassarci in modo consapevole e assorbire le meglio le esperienze della giornata.

### SABATO 27 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 l'Intuizione...

Cena

Dopo cena: attività serale lieve e divertente, per rilassarci con leggerezza

### DOMENICA 28 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!

## Come mi iscrivo?

a) **Contattami** via email ([laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)) per verificare che ci siano ancora posti disponibili.

- **entro il 5 agosto** sei nell'early bird, quindi versa **158€**;

- se **Vieni-con-un@-amic@**, versate entrambi **158€** sempre;

- **dopo il 5 agosto** il versamento è **198€**.

Il conto è BPER sede Padova,

Intestatario: KeYoga ASD

IBAN: IT42K0538712100000002632730

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 [Isabella@poderedelpereto.it](mailto:Isabella@poderedelpereto.it), 339.6466194