



con
Laura Voltolina

CAVALCARE L'ONDA: YOGA PER GESTIRE L'ANSIA

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.