IL SEGRETO DEGLI ANTICHI SAGGI

WORKSHOP YOGA SUL POTERE DELLE TORSIONI

DOMENICA 17 NOVEMBRE 10:00 - 18:00 PADOVA

Cosa c'entrano i **saggi** con le **torsioni**? Questo è il seminario perfetto per scoprirlo! Infatti nello Yoga corporeo, tutte le asana (=posizioni) di torsione sono dedicate a un Saggio, un Veggente, che in sanscrito si dice Rsi: e i Veggenti sono coloro che '**conoscono tutto senza doversi muovere da dove si trovano**'. Serve saggezza per costruire efficacemente una pratica di torsioni che sia somatica, cioè consapevole e attenta, che non solo allevia tensioni e fatiche, ma che rinnova le energie interne e svela punti di vista più completi.

Scopriremo assieme i **miti nel Corpo**, con la maiuscola, le **storie dei Rsi** e quello che, incarnandole, ci vogliono rivelare sulla nostra **qualità di movimento** e **di quiete**.

A chi è destinato l'incontro?

Il seminario 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.

IL' approccio esperienziale, specifico dell'insegnante, permette a tutti, anche ai partecipanti più esperti, di sorprendersi e di trovare spunti interessanti.

Ottimo **approfondimento per insegnanti di Yoga**, per dare alla propria pratica profondità e arricchire le proprie proposte con sfumature interessanti.

Cosa faremo?

- Pratica di asana e narrazione dei Miti dei Veggenti, per accedere alla saggezza corporea;
- Esplorazione della respirazione consapevole
- Elementi di anatomia esperienziale
- Visualizzazioni e meditazione

Dove saremo?

A **La Casa Azzurra** in via Anconitano 1, zona Guizza a **Padova.**

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

Quanto costa?

Il contributo di partecipazione è di 65 euro ed è destinato agli associati di KeYoga ASD.

Come iscriversi?

- Le iscrizioni si intendono confermate al versamento del contributo di partecipazione.
- Prima di effettuare il versamento, **contattaci** via email (**laura@keyoga.it**) per verificare che ci siano ancora posti disponibili.
- Versare la quota intera sul conto Banca: BPER sede Padova, Intestatario: KeYoga ASD IBAN: IT42K0538712100000002632730, Causale: nome e cognome del partecipante+seminario di riferimento. 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 giorno del corso.

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.