

con  
Laura Voltolina

# RADICI PER VOLARE MINI WORKSHOP YOGA & LIBERTÀ

VENERDI' 18 OTTOBRE ORE 19:00 - 21:30  
ESTE (PD)

Pronti a ri-collegarci alla nostra **autentica energia**? A partire dalle **radici**, scopriremo il **sostegno** e la **sicurezza** del nostro respiro, esploreremo la relazione tra **stabilità** e **libertà di movimento**, tra il nostro **'posto nel mondo'** e il nostro **spazio interiore**. Sperimentiamo che il radicamento è il fondamentale motore per agire nella realtà e modificarla, senza la paura di smarrirci. Per 'volare' in sicurezza (dentro e, soprattutto, fuori dal tappetino).

Possiamo mantenere la nostra connessione con il resto del mondo e, contemporaneamente, la nostra autenticità?

**Esploriamo!**

## A chi è destinato l'incontro?

Il seminario è aperto a **tutti i livelli di esperienza e non è necessario avere alcuna pratica progressiva di Yoga** ma solo la voglia di esplorare e sperimentare, vista la qualità **esperienziale** dell'approccio.

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

L'esperienza assumerà certamente sfumature e significati diversi in ciascun partecipante, che diventeranno interessanti spunti di approfondimento personale.

**Ciascuno è invitato a portare il proprio tappetino e una coperta**

## Cosa faremo?

- Pratica di asana per facilitare la consapevolezza corporea, esplorando la relazione tra terra e cielo;
- Esplorazione della respirazione consapevole
- Elementi di anatomia esperienziale
- Visualizzazioni e meditazione

## Dove saremo?

Presso **La Casa delle Associazioni** in piazzale Cà Pesaro1, quartiere Pilastro, Este (PD)

**Per favorire la buona qualità dell'esperienza il numero di posti è limitato**

## Quanto costa?

Il contributo di partecipazione al seminario è di 30 euro ed è destinato agli associati di KeYoga ASD.

## Come iscriversi?

Prima di effettuare il versamento, **contattaci via email ([laura@keyoga.it](mailto: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+ritiro 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.

