

IL LINGUAGGIO SEGRETO DEL CORPO

ritiro Yoga ad Assisi con Laura Voltolina

Quando?

Da **venerdì 2 a domenica 4 agosto**. L'arrivo è previsto il 2 agosto dopopranzo, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 4 agosto.

Dove?

Il ritiro è ospitato da **Monastero di Sant'Anna**, a due passi da Assisi: un luogo speciale, antico, 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 passeggiate, 'entusiasmo e voglia di rilassarsi in un'**esperienza lontana dagli stereotipi**.

Come arrivare?

IN AUTO Da Roma o da Firenze, percorrendo la E45 o S.S.3BIS, uscire a Bastia Umbra Sud e proseguire per il centro. 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 La stazione dista a meno di 500 metri dal Monastero.

Quanto costa?

Il contributo di partecipazione è di **euro 275** e comprende: **due pernotti** in camere doppie presso il la foresteria del Monastero (con biancheria e asciugamani); **due colazioni**, **due pranzi** e **due cene**, tutto sempre preparato utilizzando in prevalenza prodotti coltivati all'interno dell'orto del Monastero stesso; **percorso Yoga e materiale relativo**; **tessera associativa** a KeYoga ASD. Ciò che non è espressamente previsto, è escluso dalla quota di partecipazione.

Come iscriversi?

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+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 primo giorno di corso. E' importante segnalare con anticipo eventuali specifiche necessità alimentari (intolleranze, allergie, scelte) per dare il tempo alla cucina del Monastero di organizzarsi di conseguenza.

Cosa faremo?

VENERDI' 2 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 cosa vuole dirci il nostro Corpo!

Cena

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

SABATO 3 AGOSTO

Meditazione prima di colazione (libera!)

Colazione

Seconda sessione di pratica Yoga assieme

Tempo libero

Pranzo

Tempo libero

Terza sessione di pratica Yoga assieme:

liberiamo i movimenti!

Cena

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

DOMENICA 4 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!

LAURA VOLTOLINA - 18 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.