

LA LUNA E I SUOI DONI

ritiro Yoga per la donna in Liguria con Laura Voltolina

Quando?

Da **venerdì 17 a domenica 19 giugno**.
L'arrivo è previsto il 17 giugno dopopranzo, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 19 giugno.

Dove?

Il ritiro è ospitato a Ponzano, sulle colline intorno a La Spezia, in un luogo meraviglioso con vista mare: un posto speciale, potente, in cui è facile entrare in contatto autentico con noi stesse.

Cosa portare?

Tappetino e abiti comodi per la pratica, un copricapo per le lezioni all'aperto, costume se farai una gita in spiaggia, l'entusiasmo e la voglia di condividere in un'**esperienza lontana dagli stereotipi**.

Come arrivare?

L'auto è il modo migliore arrivare a Ponzano. Siamo disponibili a mettere in contatto le partecipanti perché possano condividere il viaggio: ci si conosce e si viaggia meglio!
In treno la stazione più vicina è Santo Stefano Magra e verrete accolte in stazione.

Quanto costa?

- **280€ con EARLY BIRD ENTRO IL 5 GIUGNO;**
- **280€ con VIENI-CON-UNA-AMICA per entrambe le prenotazioni, senza scadenza**
- **320€ dal 5 GIUGNO in poi**

LE ISCRIZIONI CHIUDERANNO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO DEI POSTI DISPONIBILI, 9 PERSONE

Il contributo di partecipazione comprende:

- **percorso Yoga per la donna e materiale relativo;**
 - **2 pernotti in condivisione nella meravigliosa struttura di Ponzano;**
 - **2 colazioni, 2 pranzi e 2 cene con prodotti biologici** coltivati in zona e splendidamente preparati e proposti secondo una scelta di piatti coerente al tipo di attività che svolta durante le sessioni di Yoga;
 - **tessera associativa a KeYoga ASD.**
- Ciò che non è espressamente previsto, è escluso dalla quota di partecipazione.

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 originale, integrando Miti, Archetipi e Simboli a un lavoro corporeo sapiente, preciso e somatico.

Convinta sostenitrice della sorellanza tra donne, **ha creato 15 anni fa il progetto Yoga per la Donna**, declinandolo secondo la fisiologia e le energie del Femminile.

Il suo podcast è 'Semi di calma per momenti burrascosi'



LA LUNA E I SUOI DONI

ritiro Yoga per la donna in Liguria
con
Laura Voltolina

Cosa faremo?

VENERDÌ 17 GIUGNO

Primo pomeriggio: arrivo e sistemazione

Prima sessione di pratica Yoga assieme: conoscenza del gruppo, introduzione e sviluppo dei primi contenuti...iniziamo a conoscere anche il Respiro!

Cena

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

SABATO 18 GIUGNO

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 per rilassarci con leggerezza

DOMENICA 19 GIUGNO

Meditazione prima di colazione (libera!)

Colazione

Quarta sessione di pratica Yoga assieme: conclusione del lavoro. Ci sembrerà di essere state fuori dal tempo...per molto tempo!

Tempo libero

Pranzo finale!

Come mi iscrivo?

a) Contattami via email (laura@keyoga.it) per verificare che ci siano ancora posti disponibili.

- **entro il 5 giugno** sei nell'early bird, quindi versa **118€**;

- se **Vieni-con-un'amica**, versate entrambe **118€** sempre;

- **dopo il 5 giugno** il versamento è **158€**.

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;

- 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 ogni indicazione sulla logistica (indirizzo, sistemazioni, intolleranze alimentari) contatta Patrizia 3403938045, patriziabelardi@hotmail.it