

# LA LUNA NEL POZZO

INCONTRI DI YOGA PER LA DONNA



“Tutte entriamo nel mondo per danzare.”

“Quando facciamo valere l'intuito,  
siamo come una notte stellata:  
fissiamo il mondo con migliaia di occhi.”

C. Pinkola Estés

SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA

DOMENICA

**13 ottobre - 17 novembre**

**2 febbraio - 16 marzo**

ore 10.00- 13.30 / 14.30-18.00

Presso la **Casa Azzurra**  
via Anconitano 1, Padova

Posti limitati

Info: 349 1052489

[www.keyoga.it](http://www.keyoga.it) - [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)

# LA LUNA NEL POZZO



La natura femminile è ciclica; per questo noi donne accediamo facilmente al "sentire": sentiamo, prima di tutto e da sempre, attraverso il Corpo e le sue trasformazioni periodiche: abbiamo lunga abitudine al ciclo mestruale con modifiche ormonali, psicologiche e umorali; conosciamo i cambiamenti della gravi-

danza e del parto; percorriamo i mutamenti del climaterio e della menopausa. Spesso veniamo obbligate a comportarci come se le nostre fasi non esistessero, con conseguenze corporee pesantissime in termini di dismenorree, amenorree, problemi di concepimento, endometriosi, cisti ovariche, depressioni, ansie e via dicendo. Questo ci priva della parte di noi più profonda e potente: la connessione con la nostra natura intima. Ecco non a caso un ciclo di incontri per valorizzare la nostra salute, esplorando i peculiari sistemi energetici femminili, per incarnare il nostro Femminile nella sua totalità.

## CONTENUTI SPECIFICI

- Consapevolezza dei cambiamenti ormonali
- Asana (posizioni), movimenti e respirazioni per equilibrare la percezione (anche in menopausa)
- Gestire i disturbi connessi al vissuto corporeo del ciclo e/o dell'apparato urogenitale
- Meditazioni e visualizzazioni dei canali energetici
- Approfondimento della mitologia e degli archetipi del Femminile

**DURATA:** 4 incontri domenicali  
dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 18.00

**COSTO:** intero ciclo 220 euro;

**Laura Voltolina:** specializzata alla Scuola quadriennale per Insegnanti Yoga Ratna, tradizione in cui le tecniche corporee sono arricchite con l'approfondimento degli aspetti simbolici.

Continua lo studio della simbologia, della filosofia e della psicologia; è specializzata in posturologia.

Da anni tiene seminari di approfondimento esperienziale su tematiche specifiche e corsi.

**POSTI LIMITATI. Info e prenotazioni:**  
[www.keyoga.it](http://www.keyoga.it) - 349 1052489 - [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)