

IL LABIRINTO

PERCORSO YOGA



"...UN LABIRINTO SINUOSO E CRESCENTE,
CHE ABBRACCASSE IL PASSATO E L'AVVENIRE,
E CHE IMPLICASSE IN QUALCHE MODO
ANCHE GLI ASTRY" J. L. Borges

SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA

PRIMO APPUNTAMENTO DEL CICLO DI INCONTRI

"Il Sentiero Sacro"

il seminario si svolgerà

domenica 26 gennaio

ore 10.00 - 13.30

Presso **Yoga e Tè**
via Fanti 12 - TORINO

COSTI

SINGOLO SEMINARIO 40 EURO

TRE SEMINARI 100 EURO

Posti limitati

Info: 327.9044703
www.keyoga.it - laura@keyoga.it

IL LABIRINTO

Perché il **Labirinto** è un **simbolo** che affascina così profondamente? Come mai esiste praticamente in **ogni cultura del mondo**, da tempo immemore? Da dove nasce la sua **grandiosa forza simbolica**?

Essa si basa sul fatto che il centro del Labirinto è anche il nostro centro interiore. Così quando abbiamo l'**impressione di perderci nel caos**, sappiamo di avere sempre la possibilità di accedere all'**ordine, segreto e allo stesso tempo comprensibile, che il Labirinto contiene**, e quando lo raggiungiamo ricostruiamo l'ordine interiore, il nostro Cosmo.

Useremo gesti e piccoli giochi in meditazione e attraverso la pratica dello Yoga -forme del corpo, movimenti, respirazioni- percorreremo con consapevolezza i nostri sentieri, fisici e psichici, per trovare il nostro centro, il Centro.

IL PROGRAMMA DI LAVORO PREVEDE:

- analisi del simbolo e dei Miti che lo coinvolgono
- affinamento delle percezioni del Corpo e del Respiro con lo Yoga
- visualizzazioni e meditazione

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 - 327.9044703 - laura@keyoga.it