

# IL PONTE

PERCORSO YOGA



"NESSUNO PUÒ GETTARE SOPRA IL FIUME  
DELLA VITA IL PONTE SUL QUALE  
TU DEVI PASSARE,  
NESSUN ALTRO CHE TU SOLO"

F. Nietzsche

**SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA**

PRIMO APPUNTAMENTO DEL CICLO DI INCONTRI

"Nuove Coordinate: percorsi Yoga  
verso l'Armonia"

il seminario si svolgerà

**domenica 9 marzo**

ore 10.00- 13.30

Presso **Centro Lotus Pocus**  
via Boltraffio 16, **Milano**, Zona Isola

**COSTI**

Singolo seminario 40 euro

Tre seminari 100 euro

Posti limitati

**Info: 340.1781971**  
**www.keyoga.it - laura@keyoga.it**

# IL PONTE



Miti e leggende di ogni luogo narrano di ponti, della fatica del costruirli o della difficoltà dell'attraversarli.

Il grande fascino simbolico del Ponte viene dal fatto che permette di superare un ostacolo, un precipizio, e recupera la continuità di un percorso. Integra due direzioni di movimento che, apparentemente, si bloccano a vicenda (il fiume, sotto, la via, sopra) ma che, in realtà, sono possibili contemporaneamente: unendo le rive opposte crea continuità e trasforma due "opposti" un'unica entità dinamica. Rappresenta il superamento degli ostacoli, il viaggio iniziatico, il passaggio altrove, l'ingresso in un mondo diverso. È, allo stesso tempo, passaggio e pericolo, indica il cammino e la possibilità di superare i propri limiti.

Questi aspetti saranno esplorati in modo divertente durante il workshop.

## IL PROGRAMMA DI LAVORO COMPRENDE:

- **analisi del simbolo e il racconto dei Miti che lo coinvolgono**
- **affinamento delle percezioni del Corpo e del Respiro con le tecniche dello Yoga: Corpo e Respiro che diventano elementi di esplorazione di Sé, consapevolezza dei nostri stati interiori**
- **visualizzazione dei canali energetici 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.keyyoga.it](http://www.keyyoga.it) - 340.1781971 - [laura@keyyoga.it](mailto:laura@keyyoga.it)