

IL SOGNO

PERCORSO YOGA

Un viaggio nella parte più enigmatica
del nostro essere.



“Fidatevi dei vostri sogni,
perché in essi è nascosto
il passaggio verso l’eternità”

Kahlil Gibran

SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA

Domenica
29 settembre

dalle 10.00 alle 13.00

presso **Yoga and Tea**
via Fanti 12 - **TORINO**

Il numero di posti è limitato

INFO

327 79 04 4703

www.keyoga.it - laura@keyoga.it

IL SOGNO

Da sempre i sogni nei miti (in Grecia, in India e nelle antiche civiltà di tutto il mondo), nelle leggende e nelle fiabe hanno un ruolo chiave: sono l'apertura al trascendente, la voce degli dèi, ma ci dischiudono anche le porte dell' interiorità, dell'anima. La storia ci insegna che i personaggi più importanti, come Giulio Cesare e Costantino, si sono lasciati guidare (o non guidare) da sogni propri o altrui; le divinazioni avvenivano tramite il sogno e molti di noi conoscono il potere dei sogni premonitori. Inoltre le guarigioni e i messaggi del nostro Corpo spesso passano dai sogni.

Si sono spese milioni di parole sull'interpretazione dei sogni, da Freud alla Smorfia, perché comprendiamo l'importanza di appropriarci del mondo misterioso, magico e impalpabile del Sogno. Cosa vuole dirci il Sogno? Siamo pronti a conoscere le parti di noi che, lontane dalla logica (spesso solo apparente, ma questa è un'altra storia) che guida il quotidiano, ci si mostrano nei sogni?

Questi aspetti saranno esplorati in modo divertente durante il workshop, attraverso semplici giochi, meditazioni, 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.

Il seminario è aperto a tutti, praticanti di Yoga e curiosi di Sé!



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.

Info su www.keyoga.it