

con  
**Laura Voltolina**

# L'ARTE DEL RILASSAMENTO PROFONDO: YOGA NIDRA

3 Venerdì sera per esplorare le **tecniche dello Yoga** in modo accessibile, **divertente e moderno**, imparando a **integrarlo** nella nostra **vita quotidiana: così che diventi l'Arte dello Yoga**

## Quando?

17 gennaio - **L'Arte del rilassamento profondo: Yoga Nidra:**

06 marzo - **L'Arte della Con-centrazione Yoga per trovare il (tuo) Centro**

08 maggio - **L'Arte della Leggerezza Yoga per accogliere te stesso/a**

## Dove saremo?

A Este, Padova, presso la Sala Polivalente della Casa delle Associazioni in piazzale Cà Pesaro 1.

## A chi è destinato il percorso?

Il percorso è aperto a **tutti i livelli di esperienza e non è necessario avere alcuna pratica pregressa di Yoga** ma solo la voglia di esplorare e sperimentare.

## Cosa faremo?

- Pratica di asana (posizioni), allungamenti e movimenti per alleggerire fatiche e contratture e portarci 'qui&ora';
- Cura del Respiro, la nostra porta magica per il rilassamento;
- Elementi di anatomia esperienziale;
- Visualizzazioni e meditazione

## Cosa portare?

Un tappetino, una coperta, indossare abiti comodissimi e...il tuo sorriso!

**PER FAVORIRE LA BUONA  
QUALITÀ DELL'ESPERIENZA IL  
NUMERO DI POSTI È LIMITATO**

## Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD; la **quota associativa annuale** è di 7 €. Il contributo per partecipare a un **singolo seminario è di 30€**.

Il contributo per partecipare a **tutto il ciclo di 3 incontri è di 75 €**.

Le iscrizioni sono effettive al momento del versamento del contributo sul conto Banca: BPER sede Padova, Intestatario: KeYoga ASD IBAN: IT42K0538712100000002632730, Causale: nome e cognome del partecipante+ritiro di riferimento. 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 giorno del per-corso**.

LAURA VOLTOLINA - 19 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, diplomata alla Scuola Quadriennale Insegnanti Yoga Ratna con Gabriella Cella, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, ha conseguito il Master in Anatomia Esperienziale con Jader Tolja. 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 inconsueto: infatti la sua proposta unisce l'evocazione del mito, dell'archetipo e del simbolo a un lavoro corporeo sapiente, preciso e somatico.

