

con  
**Laura Voltolina**



# YOGA RISE & SHINE: LO YOGA DEL MATTINO

Iniziare la giornata **accogliendo noi stessi, recuperando energie e centratura**: 30 minuti insieme, in diretta, i Martedì e i Giovedì, per **fluire nel nuovo giorno**, insieme!

## Cosa faremo?

- risveglio muscolare;
- asana (posizioni Yoga) adatte al mattino;
- esercizi di controllo del respiro (pranayama);
- esercizi di centratura e attivazione energetica.

Puoi partecipare anche se sei ancora in pigiama!

## Quando?

Online su piattaforma Zoom i martedì e i giovedì, dalle 6:30 alle 7:00, dal 04 novembre.

## Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione :

- per 8 incontri bisettimanali è di 60€;
- se vieni-con-un@-amic@ sono 45€ ciascun@.

La quota associativa è di 15€.

Le iscrizioni sono completate alla ricezione del bonifico.

**Il percorso è destinato a un numero limitato di partecipanti, per seguire ciascuna e ciascuno al meglio. Anche online: benché sia fondamentale che ognuno si ascolti meglio possibile, le attività sono interattive – non si tratta di una registrazione, qui ciascuno avrà la possibilità di condividere e chiedere chiarimenti.**

## 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.

## Come iscriversi?

1. Verifica di avere una **connessione internet stabile**;
2. Fai un account gratuito sulla piattaforma **Zoom**
3. Effettua il **versamento** della quota relativa sull'IBAN: IT42K053871210000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, Yoga Rise & Shine.
3. Manda una email a [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it) indicando allegando la distinta del bonifico,
4. Le mattine degli incontri, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti!

LAURA VOLTOLINA - 21 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.

