

con  
Laura Voltolina

# WEEKEND YOGA & MAGIA

nelle terre leggendarie di Circe  
4 - 6 ottobre, Sabaudia



## Quando?

Da **venerdì 4 a domenica 6 ottobre.**

L'arrivo è previsto il 4 ottobre nel pomeriggio, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 6 ottobre.

## Dove?

Il ritiro è ospitato nelle meravigliose e magiche terre di Sabaudia (LT), tra lago e mare.

## Cosa faremo?

### **VENERDI' 4 OTTOBRE**

Arrivo, accoglienza e sistemazione

Pomeriggio: conosciamoci! Il gruppo familiarizza in modo divertente con una sessione di Yoga speciale

Cena

Dopocena: i racconti della magia & Yoga Nidra – suggestioni interessanti per scoprire la nostra autentica bellezza

### **SABATO 5 OTTOBRE**

Meditazione mattutina prima di colazione (libera)

Colazione in hotel

Mattinata pratica Yoga sulla spiaggia e light lunch – tempo libero al mare

Tardo pomeriggio: pratica Yoga

Cena in hotel

Dopocena: i racconti della magia & Yoga Nidra – rielaborare le esperienze della giornata e prepararci per un riposo efficace

### **DOMENICA 6 OTTOBRE**

Meditazione mattutina prima di colazione (libera)

Colazione in hotel

Giro in canoa sul Lago di Paola e alle ore 12.00 piccola pratica conclusiva

Pranzo in hotel

Saluti e grandi abbracci!

## Quanto costa?

Costo a persona € 295 in camera doppia, € 345 in camera singola (ce ne sono solo 3)

La quota comprende: tutto quanto espressamente indicato nel programma. La quota non comprende: bevande e extra di carattere personale.

Modalità di prenotazione: Acconto € 150 all'atto della prenotazione.

Saldo 30 giorni prima della data di inizio Retreat

## Come iscriversi?

### **PRENOTAZIONI E CONDIZIONI DI PAGAMENTO**

**Manuela Ricci 388.3613778 -**

**[inviaggioconmanu@gmail.com](mailto:inviaggioconmanu@gmail.com) – [www.ponzaedintorni.it](http://www.ponzaedintorni.it)**

**LAURA VOLTOLINA** - 18 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.

Altre info: [www.keyyoga.it](http://www.keyyoga.it), [www.yogaperladonna.it](http://www.yogaperladonna.it), [keyyoga.blogspot.com](http://keyyoga.blogspot.com)