



con
Laura Voltolina

CAVALCARE L'ONDA: YOGA PER GESTIRE L'ANSIA

PERCORSO ONLINE IN 4 INCONTRI

Per chi la frequenta da tempo, per chi non desidera incontrarla e per chi ha a che fare con persone che ne soffrono, questo **percorso Yoga arriva al momento opportuno.**

I numerosi studi sugli effetti dello Yoga arrivano alle stesse, identiche conclusioni: lo Yoga è utilissimo per **imparare a modulare il sistema di risposta allo stress**, e vivere (anche) le nostre 'ansie' con maggiore consapevolezza.

Per cavalcare l'onda (dell'ansia) anziché esserne travolti, mettendo il confine opportuno, al momento opportuno..

Quando?

Online su piattaforma Zoom martedì 23 e 30 marzo, 6 e 13 aprile, dalle 19:00 alle 20:30.

Quanto costa?

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione al percorso in 4 incontri è di 50€. Se ti iscrivi **entro il 12 marzo e/o vieni con un'amic@, potrai versare 40€** (a testa). La quota associativa è di 15€. Le iscrizioni sono completate alla ricezione del bonifico. Non sono previsti rimborsi per eventuali cancellazioni dopo il 12 marzo.

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: IT42K0538712100000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, Cavalcare l'Onda.
3. Manda una email a 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 - 20 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.