

con
Laura Voltolina

LEZIONE SPECIALE YOGA & MITOLOGIA

**Il punto di vista degli ostacoli:
incontro alle soluzioni**

Scopriremo assieme i **miti nel Corpo**, con la maiuscola, le **storie di Ganesha** e quello che, incarnandole, ci vogliono rivelare sulla nostra **qualità di movimento e di quiete**.

Lo faremo

Sabato 18 marzo 10:00-12:00

A chi è destinato l'incontro?

La masterclass è aperta a **tutti i livelli di esperienza e non è necessario avere alcuna pratica pregressa di Yoga** ma è importante la voglia di esplorare e sperimentare.

L'approccio esperienziale permette a tutti, anche ai partecipanti più esperti, di sorprendersi e di trovare spunti interessanti.

Cosa faremo?

- Pratica di asana e narrazione dei Miti di Ganesha, per accedere alla saggezza corporea;
- Esplorazione della respirazione consapevole
- Elementi di anatomia esperienziale
- Visualizzazioni e meditazione

Dove?

Bologna, zona Murri

Quanto costa?

Il contributo di partecipazione è di 30 euro ed è destinato agli associati di KeYoga ASD.

Come iscriversi?

Il contributo di partecipazione può essere versato in loco il giorno dell'incontro, oppure può essere pagato con bonifico sul conto Banca: BPER sede Padova, Intestatario: KeYoga ASD
IBAN: IT42K0538712100000002632730, Causale: nome e cognome del partecipante+seminario di riferimento. La quota non è rimborsabile, ma è trasferibile ad un'altra persona nel caso in cui chi ha prenotato non possa partecipare.

LAURA VOLTOLINA - 22 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.

