

con
Laura Voltolina

LEZIONE SPECIALE YOGA & MITOLOGIA

La Stella Polare: guida e direzione autentica

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

Lo faremo

Lunedì 8 luglio 19:30-21:30

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 Rinascita, per accedere alla saggezza corporea;
- Esplorazione della respirazione consapevole
- Elementi di anatomia esperienziale
- Visualizzazioni e meditazione

Dove?

Via Roma, Teolo, PD

Quanto costa?

L'incontro è destinato agli associati KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione è di 30 euro e comprende la quota associativa.

Come iscriversi?

Le iscrizioni devono essere effettuate **entro le 12:00 di lunedì 8 luglio**. Il contributo di partecipazione può essere versato prima dell'incontro, oppure con bonifico sull'IBAN: IT42K0538712100000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, Yoga e Mitologia

LAURA VOLTOLINA - Più di 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.

