



con  
Laura Voltolina

# YOGA & RELAX

PER-CORSO ONLINE IN 4 INCONTRI  
DALLE 19:30 ALLE 21:00

Ecco l'occasione perfetta per chi sente il bisogno di **recuperare energie**: un percorso di **Yoga Nidra**, il Rilassamento Profondo, per essere guidati verso la (spesso agognata) pace interiore, il risveglio della propria **creatività** e gli stati meditativi più profondi. Perché i **lunedì** siano un **nuovo inizio!**

## Quando?

Il primo ciclo dei Lunedì Yoga & Relax avrà 4 lezioni: 23 novembre, 7 e 21 dicembre e 4 gennaio 2021.

## 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.

## Cosa faremo?

- Asana (posizioni), allungamenti e movimenti per alleggerire fatiche e contratture e portarci 'qui&ora';
- Cura del Respiro, la nostra porta magica per il rilassamento;
- Elementi di anatomia esperienziale;
- Rilassamento profondo (con visualizzazioni costruite apposta per il Rilassamento Efficace)

**LE LEZIONI IN STREAMING SONO DESTINATE A UN NUMERO LIMITATO DI PARTECIPANTI PER CONTINUARE SEGUIRE CIASCUNA E CIASCUNO AL MEGLIO. BENCHÉ SIA FONDAMENTALE CHE CIASCUNO SI ASCOLTI MEGLIO POSSIBILE, LE LEZIONI SONO INTERATTIVE - NON SI TRATTA DI UNA 'DIRETTA', QUI CIASCUNO AVRÀ LA POSSIBILITÀ DI PARLARE E CHIEDERE CHIARIMENTI.**

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il **contributo** di partecipazione al per-corso in 4 incontri è di **40€**. La **quota associativa** è di **15€**. Chi dovesse perdere un incontro, potrà recuperarlo negli altri per-corsi attivi online.

## Quanto costa?

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, l'Onda streaming
3. Manda una email a [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it) indicando allegando la distinta del bonifico.
4. Il giorno della lezione, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti per il nostro incontro!



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.