



con
Laura Voltolina

I LUNEDÌ YOGA & RELAX ONLINE

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 ogni lunedì sia davvero un nuovo inizio!

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)

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il **contributo** di partecipazione al per-corso è suddiviso così:

- **4 incontri: 60€; vieni-con-un-amic@ 45€ a testa per 4 incontri;**
- **8 incontri 90€.**

La **quota associativa** è di **15€**. Chi dovesse perdere un incontro, riceverà il link della registrazione valido per una settimana e potrà recuperare l'incontro all'interno degli altri per-corsi online attivi

Come ci si iscrive?

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 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 - 21 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.