



con  
**Laura Voltolina**

# CAVALCARE L'ONDA: YOGA PER GESTIRE L'ANSIA DALLE 19:00 ALLE 20:30 tutti i mercoledì di maggio ONLINE

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..

## **A chi è destinato il per-corso?**

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.

## **Quanto costa?**

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione al percorso in 4 incontri è di 35€.

La quota associativa, fino al 30 settembre 2020, è di 15 euro.


## **Quando?**

I mercoledì di Maggio 2020, online, dalle 19:00 alle 20:30

**Le lezioni in streaming sono destinate a un numero limitato di partecipanti per continuare a seguire ciascuna e ciascuno al meglio. Anche online: 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.**

## **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, l'Onda streaming
3. Manda una email a [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it) indicando allegando la distinta del bonifico,
4. I mercoledì mattina di maggio, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti per il nostro incontro!



LAURA VOLTOLINA - 19 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.