

con
Laura Voltolina

I MERCOLEDÌ DELLO YOGA IN PRESENZA & ONLINE 19:00 - 20:30

Un **per-corso Yoga** con Laura Voltolina, verso la **serenità**, la **consapevolezza** e la **leggerezza**.

Ogni incontro è **originale** e dimostra che **profondità** e **divertimento** vanno d'accordo.

Questo laboratorio è una perfetta occasione per accedere al nostro lato autentico, potente (e magari farci anche passare il mal di schiena!).

Da sempre le nostre lezioni Yoga durano **90 minuti** e sono pensate per un **numero limitato** di partecipanti, per seguire ciascuno nel modo migliore: in **TOTALE SICUREZZA** in presenza, e anche in streaming ciascuno avrà la possibilità di parlare e chiedere chiarimenti laddove necessario.

Puoi seguire **di persona @Centro Olistico del Conero (AN)**, prenotando con anticipo e portando il tuo tappetino, **oppure in streaming sulla piattaforma Zoom**.

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.

Perfetto per chi ha curiosità di approfondire, divertendosi, lo Yoga.

Quando?

Dal 15 settembre, ogni mercoledì, dalle 19:00 alle 20:30.

Il percorso ONLINE è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione al per-corso in 4 incontri è di 40€ (entro un mese), 10 incontri 80€ (entro due mesi).

La quota associativa è di 15 euro.

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** 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!

Per gli incontri di persona: contatta **laura@keyoga.it**, 349.1052489

Le lezioni eventualmente perse possono essere recuperate nei per-corsi online attivi.

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.

