



con
Laura Voltolina

YOGA (nel) QUOTIDIANO

5 GIORNI - DALL'11 AL 15 GENNAIO
30 MINUTI AL GIORNO - DALLE 19:30 ALLE 20:00
PER IMPOSTARE LA TUA PRATICA PERSONALE

Lo **Yoga individuale e quotidiano**, magari integrato con lezioni, seminari o ritiri in gruppo, ci insegna a gestire meglio anche i momenti faticosi e difficili: di fatto, migliora la vita quotidiana. Inoltre non è sempre possibile (tempo, spostamenti, ostacoli vari) praticare ogni giorno con la tua guida preferita, Ecco un percorso che ti permetterà di:

- **conoscere lo Yoga**, partendo 'col piede giusto';
- imparare a **fidarti della tua intelligenza complessiva**, Corporea, e a costruire una pratica Yoga personale e quotidiana efficace, rivitalizzante quando serve, calmante quando necessario. Che non sia giusto il Saluto al Sole...
- **assorbire meglio le indicazioni che ti arrivano dagli incontri di gruppo** (online e di persona).

Cosa faremo?

- **Preparazione alle asana** (forme, posizioni) dello Yoga;
 - **significati sottili** delle asana principali;
 - approccio al **respiro**;
 - **centratura e concentrazione**;
 - **introduzione alla meditazione**.
- I contenuti sono concreti e utilizzabili immediatamente.

Come mi iscrivo?

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: IT42K053871210000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, titolo del percorso**
3. **Manda una email a laura@keyoga.it allegando la distinta del bonifico.**
4. **Il giorno della lezione, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti!**

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il **contributo** di partecipazione al percorso in 5 incontri è di **45€**. Se ti iscrivi **entro il 21 dicembre** e/o vieni **con un'amic@**, potrai versare 35€ (a testa). La **quota associativa** è di **15€**. Il percorso è pensato per essere frequentato integralmente: in particolare non sarà possibile inserirsi dopo il primo giorno. Le iscrizioni sono completate alla ricezione del bonifico. Non sono previsti rimborsi per eventuali cancellazioni dopo il 15 dicembre.

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.



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.