

con  
Laura Voltolina

# YOGA (nel) QUOTIDIANO

5 GIORNI: 10 - 14 GENNAIO

30 MINUTI AL GIORNO: 6:30-7:00 e/o 19:30-20:00  
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 dalle lezioni** (online e di persona).

## Cosa faremo?

- **Come approcciare le 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**. Ciascun partecipante avrà a disposizione i **link con le registrazioni per una settimana**, e i **pdf con la pratica eseguita** a ciascuna lezione.

## 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: IT42K0538712100000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: **Nome, cognome, titolo del percorso**;
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!

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione ai 5 incontri è di **95€**. Se ti iscrivi **entro il 22 dicembre e/o vieni con un'amico**, potrai versare 75€ (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 22 dicembre settembre.

## 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 - 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.