



LABORATORIO CON  
LAURA VOLTOLINA  
MARTA TELATIN



LABORATORIO  
DI YOGA SENSORIALE

# IN TUTTI I SENSI

"Ho smesso di fare domande a stelle e libri;  
ho iniziato ad ascoltare gli insegnamenti  
che il mio stesso sangue mi sussurra" H. Hesse

DOMENICA  
**22 MAGGIO**

ore 10.00-13.00 / 14.30-18.00

Presso **KeRoBa**  
via Caossea 90  
MONTEGROTTO TERME (PD)

Posti limitati

Info: 349 105 2489  
[www.keyoga.it](http://www.keyoga.it) - [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)

# LABORATORIO DI YOGA SENSORIALE IN TUTTI I SENSI

## Cambia il tuo punto di vista!

Una giornata dedicata ad elaborare in modo originale e divertente la nostra capacità di percepire e percepirci al di là di quel che i nostri sensi ci suggeriscono.

Usciremo dalla 'cornice' delle nostre rigidità e troveremo relazioni inedite tra i fenomeni del nostro mondo, affinando le percezioni, scopriremo di essere più interi e più ricchi di quanto pensavamo.

Possiamo risvegliare la nostra creatività in modo fluido e divertente?

Possiamo arrenderci alla parte di noi che conosce già quali risorse e capacità hanno necessità di essere sviluppate?

**Esploriamo!**

## Destinatari:

È un percorso completamente esperienziale e non sono richieste abilità pregresse: per partecipare bastano la voglia di mettersi in cammino e la curiosità di esplorarsi!

La partecipazione è appropriata per chiunque senta la curiosità o l'urgenza di accedere a una consapevolezza profonda, a chi vuole sperimentare l'integrità attraverso il Corpo, a chi desidera scoprire i propri talenti e attivare la propria creatività.

## CONTENUTI SPECIFICI

Approfondimento della mitologia e degli archetipi corporei

Meditazione e visualizzazioni

Rilassamento delle tensioni

Pratica Yoga (asana-posizioni, movimenti e respirazioni) per risvegliare la percezione della nostra naturale creatività

Divertenti attività in piccoli gruppi e a coppie per uscire dalle nostre rigide cornici

## CHI CONDURRA IL LABORATORIO?

**Laura Voltolina:** insegnante di Yoga

**Marta Telatin:** artista ed esperta di laboratori sensoriali

**E' previsto uno sconto sulla quota di partecipazione per tutte le iscrizioni prevenute ENTRO IL 10 MAGGIO!**

**POSTI LIMITATI. Info e prenotazioni:**  
[www.keyoga.it](http://www.keyoga.it) - 349 1052489 - [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)