



La saggezza non può essere insegnata.  
Si può trovare, si può vivere, si possono  
fare meraviglie attraverso di essa. H. Hesse

# PULIZIE DI PRIMAVERA

## YOGA & DETOX

mini-workshop di tecniche Yoga

SABATO  
25 MARZO 2017  
ORE 14.30/17.00

Presso  
Casa delle Associazioni  
zona Pilastro  
ESTE(PD)

Posti limitati

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

# PULIZIE DI PRIMAVERA

## YOGA & DETOX

Arriva la primavera, wow!

...beh, per imparare a **goderci appieno la nuova stagione**, è importante disintossicare fegato e reni e **prepararci alla rigenerazione**. Impariamo una routine di tecniche Yoga utili per **sostituire le sensazioni di fatica con energia, leggerezza e vitalità!** È un percorso completamente esperienziale, in cui le **tecniche tradizionali dello Yoga vengono proposte in modo accessibile, divertente e moderno**. Quindi non serve conoscere già lo Yoga: **per partecipare bastano la voglia di mettersi in cammino e la curiosità di esplorare!**

La partecipazione è appropriata per chiunque senta la curiosità o l'urgenza di accedere a una consapevolezza profonda, chi vuole sperimentare l'integrità attraverso il Corpo, in particolare anche a insegnanti e praticanti di Yoga, atleti e professionisti del lavoro corporeo.

### CONTENUTI SPECIFICI

- Asana (posizioni), movimenti e respirazioni per favorire la consapevolezza corporea
- Approfondimento degli archetipi corporei
- Visualizzazioni per disintossicarci dallo stress

### COSTO DEL WORKSHOP

**35,00 euro**

*per iscritti ai corsi settimanali KeYoga* **25,00 euro**

*Le iscrizioni si intendono confermate al versamento della quota.*



### LAURA VOLTOLINA

16 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, diplomata alla Scuola Quadriennale Yoga Ratna, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, consegue il Master in Anatomia Esperienziale. Guida da sempre ritiri e workshops di approfondimento in Italia e all'estero.

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