



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 - 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 - 349 1052489 - laura@keyoga.it