



“Imparare è muoversi
da un momento al
momento successivo”

J. Krishnamurti

RITIRO YOGA
con LAURA VOLTOLINA

COLONNA VERTEBRALE: FLESSIBILITÀ E SOSTEGNO

da **SABATO 29 a**
LUNEDÌ 31 LUGLIO 2017

3 giorni presso il suggestivo **"Podere del Pereto"**
a **Rapolano Terme (SI)** in appartamenti con camere
doppie o triple, colazioni a base di frutta biologica,
dolci e focacce artigianali, due cene costituite
da gustosissimi piatti preparati con ingredienti naturali,
spesso coltivati all'interno dell'agriturismo,
sempre rigorosamente biologici.

Saremo nelle colline senesi: un luogo speciale, in
cui è facile entrare in contatto autentico con noi stessi,
per un'esperienza molto diversa da una banale vacanza.

Posti limitati

Info: 349 105 2489

www.keyyoga.it - laura@keyyoga.it

COLONNA VERTEBRALE: FLESSIBILITÀ E SOSTEGNO

Percepisci il tuo modo di muoverti come poco gradevole e rigido, e incolpi la tua colonna vertebrale? Pratici già Yoga e pensi che la spina dorsale abbia un **unico allineamento** possibile? Se pensi che la tua schiena sia solo fonte di cruccio negli allineamenti, o quell'elemento inflessibile/doloroso che ti porta a muoverti in modo meccanico, preparati a cambiare idea: **ecco un ritiro Yoga per scoprire la correlazione tra stabilità e flessibilità, tra sostegno efficace e dinamica del respiro, tra adattabilità e sicurezza, tra leggerezza e presenza.**

Destinatari - È un percorso completamente esperienziale, in cui le tecniche tradizionali dello Yoga vengono proposte in modo accessibile, divertente e moderno. 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.

Sarà rilasciato attestato di partecipazione che certifica il monte ore.

Cosa faremo ?

- 4 sessioni di pratica Yoga per facilitare la consapevolezza corporea, esplorandone la forza profonda, sganciandola dal concetto di fatica;
- scioglimento delle tensioni viscerali;
- visualizzazioni e meditazione;
- approccio al respiro energizzante;
- approfondimento della mitologia e degli archetipi.

Per quanto possibile, le sessioni di Yoga saranno svolte all'aperto.

COSTO DEL RITIRO

285,00 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.keyyoga.it - 349 1052489 - laura@keyyoga.it