



“Canto la vita
immensa in
passione,
pulsazioni
e forza”
W. Whitman

RITIRO YOGA con LAURA VOLTOLINA

RADICI E ALI

da **VENERDÌ 1 a**
DOMENICA 3 SETTEMBRE
2017

2 notti nella semplicità accogliente dell'**Ostello Altanon**,
a **Cergnai (BL)**. Le camerate sono ampie riservate
al gruppo Yoga; l'attenzione alla qualità del cibo è altissima,
colazioni a base di frutta bio, dolci e focacce artigianali,
2 cene costituite da piatti preparati con ingredienti naturali.

Saremo nel cuore delle Dolomiti tra Belluno e Feltre
un luogo incantato immerso nel bosco,
a fianco del ruscello. Sarà facile entrare in contatto
autentico con noi stessi.

Un'esperienza molto diversa da una banale vacanza.

Posti limitati

Info: 349 105 2489

www.keyoga.it - laura@keyoga.it

RADICI E ALI

Riconnettiamoci alla potenza della nostra **energia interiore!** In questo ritiro impareremo a trovare **radicamento, forza e leggerezza**: percependoci integri, completi e centrati, scopriremo di poterci rigenerare.

Possiamo accedere alla nostra capacità di adattamento in modo funzionale e intuitivo? Possiamo liberarci degli aspetti di noi che ci rendono rigidi? Esploriamo!

Destinatari - 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. Le pratiche proposte sono precise, profonde ma adatte a tutti. 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.

Avremo a disposizione una bellissima sala per praticare, ma per quanto possibile, le sessioni di Yoga saranno svolte all'aperto.

COSTO DEL RITIRO

230,00 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