



“Imparare è muoversi da un momento
al momento successivo” J. Krishnamurti

COLONNA VERTEBRALE: FLESSIBILITÀ E STABILITÀ

mini-workshop di tecniche Yoga

SABATO
25 FEBBRAIO 2017
ORE 14.30/17.00

Presso
Casa delle Associazioni
zona Pilastro
ESTE(PD)

Posti limitati

Info: 349 105 2489
www.keyyoga.it - laura@keyyoga.it

COLONNA VERTEBRALE: FLESSIBILITÀ E STABILITÀ

Percepisci il tuo **modo di muoverti** come poco gradevole e **rigido**, e incolpi la tua colonna vertebrale?

Pratichi già Yoga e pensi che la spina dorsale abbia un unico **allineamento** possibile (che oltretutto, magari, a volte non ti riesce)? Se pensi che la tua schiena sia solo fonte di cruccio negli allineamenti, o quell'elemento **inflexibile/doloroso** che ti porta a muoverti in modo meccanico, preparati a **cambiare idea**: ecco un miniworkshop Yoga per scoprire la correlazione tra stabilità e flessibilità, tra sostegno efficace e dinamica del respiro, tra adattabilità e sicurezza, tra leggerezza e presenza.

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

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