

IL LABIRINTO

PERCORSO YOGA



"...UN LABIRINTO SINUOSO E CRESCENTE,
CHE ABBRACCIASSE IL PASSATO
E L'AVVENIRE, E CHE IMPLICASSE
IN QUALCHE MODO ANCHE GLI ASTRY"

J. L. Borges

SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA

il seminario si svolgerà

domenica

15 febbraio

ore 10.00 - 18.00

Presso **Podere il Pereto**
Rapolano Terme, SIENA

Posti limitati

Info: 348 9377406
www.keyoga.it - laura@keyoga.it

IL LABIRINTO

Perché il **Labirinto** è un **simbolo che affascina** così profondamente? Come mai esiste praticamente in **ogni cultura del mondo**, da tempo immemore? Da dove nasce la sua **grandiosa forza simbolica**?

Essa si basa sul fatto che il centro del Labirinto è anche il nostro centro interiore. Così quando abbiamo **l'impressione di perderci nel caos**, sappiamo di avere sempre la possibilità di accedere all'**ordine, segreto e allo stesso tempo comprensibile**, che il **Labirinto contiene**, e quando lo raggiungiamo ricostruiamo l'ordine interiore, il nostro Cosmo.

Useremo gesti e piccoli giochi in meditazione e attraverso la pratica dello Yoga -forme del corpo, movimenti, respirazioni- percorreremo con consapevolezza i nostri sentieri, fisici e psichici, per trovare il nostro centro, il Centro.

IL PROGRAMMA DI LAVORO PREVEDE:

- **analisi del simbolo e dei Miti che lo coinvolgono**
- **affinamento delle percezioni del Corpo e del Respiro con lo Yoga**
- **visualizzazioni e meditazione**

Laura Voltolina

Specializzata alla Scuola quadriennale per Insegnanti Yoga Ratna, tradizione in cui le tecniche corporee sono arricchite con l'approfondimento degli aspetti simbolici. Continua lo studio della simbologia, della filosofia e della psicologia; è specializzata in posturologia. Da anni tiene seminari di approfondimento esperienziale su tematiche specifiche e corsi.



POSTI LIMITATI. Info e prenotazioni:
www.keyoga.it - 348 9377406 - laura@keyoga.it