

LA LUNA NEL POZZO

INCONTRI DI YOGA PER LA DONNA



“Tutte entriamo nel mondo per danzare.”

“Quando facciamo valere l'intuito,
siamo come una notte stellata:
fissiamo il mondo con migliaia di occhi.”

C. Pinkola Estés

SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA

DOMENICA

11 GENNAIO - 8 FEBBRAIO

15 MARZO - 19 APRILE

ore 10.00- 13.30 / 14.30-18.00

Presso Centro Yoga Sangha
Via Alunno 10, MILANO

Posti limitati

Info: 349 1052489

www.keyoga.it - laura@keyoga.it

LA LUNA NEL POZZO



La natura femminile è ciclica; per questo noi donne accediamo facilmente al "sentire": sentiamo, prima di tutto e da sempre, attraverso il Corpo e le sue trasformazioni periodiche: abbiamo lunga abitudine al ciclo mestruale con modifiche ormonali, psicologiche e umorali; conosciamo i cambiamenti della gravidanza

e del parto; percorriamo i mutamenti del climaterio e della menopausa. Spesso veniamo **obbligate a comportarci come se le nostre fasi non esistessero**, con conseguenze corporee pesantissime in termini di dismenorree, amenorree, problemi di concepimento, endometriosi, cisti ovariche, depressioni, ansie e via dicendo. Questo **ci priva** della parte di noi più profonda e potente: la **connessione con la nostra natura intima**. Ecco non a caso un **ciclo di incontri per valorizzare la nostra salute**, esplorando i **peculiari sistemi energetici femminili**, per incarnare il nostro Femminile nella sua totalità.

CONTENUTI SPECIFICI

- Consapevolezza dei cambiamenti ormonali
- Asana (posizioni), movimenti e respirazioni per equilibrare la percezione (anche in menopausa)
- Gestire i disturbi connessi al vissuto corporeo del ciclo e/o dell'apparato urogenitale
- Meditazioni e visualizzazioni dei canali energetici
- Approfondimento della mitologia e degli archetipi del Femminile

DURATA: 4 incontri domenicali
dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 18.00

COSTO: intero ciclo 250 euro;

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.keyyoga.it - 349 1052489 - laura@keyyoga.it