

LUNA NUOVA

**QUARTO
APPUNTAMENTO
DEL CICLO
DI INCONTRI
"La luna
nel Pozzo"**



"SIGNORA LUNA CHE MI
ACCOMPAGNI PER TUTTO IL MONDO
PUOI TU SPIEGARMI
DOV'È LA STRADA CHE PORTA A ME? "

V. Capossela

SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA

il seminario si svolgerà
domenica
19 aprile 2015
ore 10.00 - 18.00

Presso Associazione **Apriti Cielo**
Via Spallanzani 16 - MILANO

Posti limitati

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

LUNA NUOVA

Ultimo incontro del percorso **La Luna nel Pozzo: Yoga per la Donna**, per valorizzare la nostra salute, esplorando i peculiari sistemi energetici del femminile, per incarnarlo nella sua totalità. Il seminario è dedicato alla **Luna nuova**, la fase mestruale, alla **scoperta dell'altra faccia della Luna**: propone modi nuovi di viverci questa fase, svelando la qualità dell'**energia interna e della connessione con la terra**. **Il Femminile incarnato** passa attraverso la valorizzazione delle trasformazioni del Corpo (percezione vaginale, uterina, ovarica, dei cicli ormonali, delle connessioni con i cicli lunari, delle connessioni con il mondo che ci circonda, delle reazioni agli eventi del quotidiano e della vita).

Contenuti specifici del corso:

- Consapevolezza delle variazioni 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

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