

L'ALBERO

PERCORSO YOGA



"UN ALBERO È ALLEANZA
TRA IL VICINO E IL PERFETTO LONTANO"

Erri de Luca

SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA

SECONDO APPUNTAMENTO DEL CICLO DI INCONTRI

"Nuove Coordinate:
percorsi Yoga verso l'Armonia"

il seminario si svolgerà

domenica 13 aprile

ore 10.00 - 13.30

Presso Lotus Pocus
via Boltraffio 16, Milano/Isola

COSTO SEMINARIO 40 EURO

SCONTI per gli allievi dei corsi Ke Yoga!

Il seminario è aperto a tutti, praticanti di Yoga e curiosi di Sé!

Posti limitati

Info: 340 1781971
www.keyoga.it - laura@keyoga.it

L'ALBERO

Immagine potente, universale, è al centro di miti e leggende di ogni luogo e tempo: ecco l'Albero della Vita, l'Albero della Conoscenza del Bene e del Male, l'Albero dell'Illuminazione, l'Albero del Paradiso, l'Albero del Mondo... l'umanità trova nell'Albero protezione e consiglio, da sempre. Rappresenta la connessione tra i mondi: è il ponte tra terra e cielo, evoca lo scambio e il bisogno profondo di completamento, di integrità. L'Albero rappresenta anche, nello stesso tempo, il cammino, la crescita e l'evoluzione: esprime l'eterno rigenerarsi della Vita stessa.

Questi aspetti saranno esplorati in modo divertente durante il workshop. Attraverso la pratica dello Yoga percorreremo con consapevolezza i nostri sentieri, fisici e psichici, per rigenerarci. È un percorso completamente esperienziale e non sono richieste abilità pregresse: per partecipare bastano la voglia di mettersi in cammino e la curiosità di esplorarsi!

IL PROGRAMMA DI LAVORO PREVEDE:

- analisi del simbolo e racconto dei Miti che lo coinvolgono
- affinamento delle percezioni del Corpo e del Respiro con le tecniche dello Yoga: Corpo e Respiro che diventano elementi di esplorazione di Sé, consapevolezza dei nostri stati interiori,
- visualizzazione dei canali energetici 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.keyyoga.it - 340 1781971 - laura@keyyoga.it