



Di tanto in tanto è bene
smettere di cercare la felicità,
ed essere felici G. Apollinaire

ALCHIMIA DELLA CONCENTRAZIONE

TERZO APPUNTAMENTO
del percorso in 3 incontri Yoga:
Armonia e Forza

DOMENICA
9 APRILE 2017
ORE 10.00 - 18.00

Presso **VertigoSport Center**
via A. Risori 39

PADOVA

Posti limitati

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

ALCHIMIA DELLA CONCENTRAZIONE

Ecco il **TERZO SEMINARIO** del ciclo **Yoga: Armonia e Forza!** Impareremo a **percepire in maniera più completa** noi stessi e la realtà che i sensi ci portano, svelando la possibilità della **meditazione spontanea, senza sforzo**.

Scopriremo la diversa qualità che passa tra **sapere attraverso la percezione** rispetto al conoscere come processo mentale. Possiamo affidarci alla **comprensione, innata e istintiva**, che emerge dal Corpo? Possiamo autorizzarci ad **ascoltarla**? Esploriamo!

DESTINATARI: È un percorso **completamente esperienziale** e non sono richieste abilità pregresse: 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.

SARÀ RILASCIATO ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE A COLORO CHE COMPLETANO IL CICLO DI INCONTRI.

Può partecipare anche chi non ha frequentato gli altri incontri!

CONTENUTI SPECIFICI

- Asana (posizioni), movimenti e respirazioni per risvegliare la percezione della nostra potenza vitale
- Approfondimento della mitologia e degli archetipi corporei
- Meditazione e visualizzazioni
- Rilassamento delle tensioni

COSTI

190,00 euro
ciclo intero (3 seminari)

140,00 euro (2 seminari)

80,00 euro (1 seminario)

Sconto del 10% su un incontro individuale di yoga e integrazione posturale o su un massaggio tradizionale thailandese **per chi si iscrive entro il 20 gennaio o per chi porta un amico.**



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