

L'ARTE DELLA LEGGEREZZA

PERCORSO YOGA



"NESSUN UCCELLO VOLA TROPPO IN ALTO,
SE VOLA CON LE PROPRIE ALI"
W. Blake

SEMINARIO CON LAURA VOLTOLINA

SECONDO APPUNTAMENTO
DEL CICLO

"Il Linguaggio Segreto del Corpo"

DOMENICA

1 febbraio

ore 10.00 - 18.00

Presso PISCINE KeRoBa

via Caossea 90

MONTEGROTTO TERME (pd)

Posti limitati

Info: 349 1052489

www.keyoga.it - laura@keyoga.it

L'ARTE DELLA LEGGEREZZA

Secondo appuntamento del ciclo **Il Linguaggio Segreto del Corpo**, L'arte della Leggerezza – percorso Yoga è un cammino alla scoperta del nostro personale equilibrio, verso la percezione dell'**eleganza intrinseca** e dell'**armonia**. La corretta impostazione del movimento ci conduce alla possibilità di **esprimere meglio il nostro potenziale**, rendendo più limpida e ricca la percezione che avremo di noi stessi.

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! 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. Non è necessario aver partecipato all'incontro precedente, ma sarà rilasciato attestato di partecipazione a coloro che completano il ciclo di incontri.

Contenuti specifici dell'incontro:

- **Asana (posizioni), movimenti e respirazioni per favorire la consapevolezza corporea**
- **Percezione e visualizzazione dei canali energetici**
- **Approfondimento della mitologia e degli archetipi corporei**

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