

L'ARTE DI
RIGENERARSI



31 MAGGIO
02 GIUGNO

WEEKEND YOGA NELLE MARCHE

Non abbiamo mai scelto affollati alberghi, ma splendidi agriturismi. Questo ci permette di mantenere i costi abbordabili e di riscoprire la possibilità di condividere in parte i nostri spazi: infatti la sistemazione è in camere doppie o triple, ampie e tutte con bagno. I posti disponibili sono pochissimi.

costo: **200€**

La quota comprende: il percorso Yoga (4 incontri di due/tre ore), 2 pernotti in camera doppia o tripla, 3 colazioni e 2 cene; non comprende ciò che non è stato espressamente indicato. In particolare il viaggio è a carico di ciascun partecipante, ma siamo disponibili a mettere in contatto persone iscritte che provengono da zone vicine, perché possano eventualmente organizzare il viaggio insieme.

Saremo a
MONTEFIORE ASO (AP),
NELLE MARCHE presso
l'**Agriturismo La Campana**
www.agriturismolacampana.it

Non serve essere esperti di Yoga per unirsi al gruppo, è sufficiente la voglia di scoprirci differenti da ciò che credevamo di essere. Il numero dei partecipanti è limitato per rendere il lavoro svolto assieme più efficace e concentrato. Per quanto possibile, le sessioni di Yoga saranno svolte all'aperto, all'interno di uno spettacolare giardino dalla vista mozzafiato. Le sessioni di Yoga saranno strutturate in modo da lasciare spazio alla curiosità di visitare i dintorni della struttura, fare un salto in spiaggia o riposare a bordo piscina.

www.keyyoga.it - laura@keyyoga.it - 3491052489

**31 MAGGIO
02 GIUGNO**

La Fenice, l'uccello mitologico che dopo la morte **rinasc**e dalle proprie ceneri, è il simbolo ancestrale dell'**inizio di un nuovo ciclo**.

La diffusione praticamente universale del mito chiarisce quanto agli uomini stia a cuore il tema della rinascita, perché **dentro ciascuno di noi risiedono le qualità energetiche per sviluppare la raffinata Arte di Rigenerarsi**, racchiusa nel bellissimo simbolo della Fenice, che diventa la **forza vitale**, la **sapienza**, la **prosperità**.

Questi aspetti saranno esplorati durante il workshop attraverso divertenti giochi con semplici strumenti, meditazione, affinamento della percezione del proprio corpo e del proprio respiro con le tecniche dello Yoga. La pratica Yoga è esperienza di apertura incontaminata alla meraviglia del mondo, ci permette lo sguardo di bambini sul nostro essere spazio e tempo, è consapevolezza di vivere il mito, risvegliando in noi il dinamismo della creazione. Nel nostro sguardo, nuovo, sarà

rin

Il workshop avrà inizio alle ore 17.00 sabato 31 maggio e terminerà alle ore 12.00 di lunedì 2 giugno e sarà guidato da Laura Voltolina; le iscrizioni chiudono al raggiungimento del numero massimo di partecipanti e si ritengono perfezionate al versamento dell'intera quota di partecipazione.

Per ulteriori informazioni :

www.keyoga.it - laura@keyoga.it - 3491052489