



"Lo Yoga è
la poesia del
movimento"

A. Ray

MUDRA: LA GRAMMATICA DELL'ENERGIA

PERCORSO YOGA
DOMENICA

19 MARZO 2017

ORE 10.00 - 18.00

Presso Podere del Pereto

Rapolano Terme
SIENA

Posti limitati

Info: 349 105 2489

www.keyyoga.it - laura@keyyoga.it

MUDRA: LA GRAMMATICA DELL'ENERGIA

Come lettere che si combinano per formare parole diverse, alcuni **gesti** del Corpo (maiuscolo per indicare la compresenza inscindibile di visceri, apparato muscolo scheletrico, sistema nervoso, emozioni, stati psichici ecc...), e in particolare delle dita, delle mani e dei piedi, della lingua, costruiscono i **Mudra**, o 'sigilli'. Questi 'sigilli' **riequilibrano** i nostri flussi energetici, cioè **tonificano** le aree 'vuote' e **disperdono gli eccessi** in quelle troppo 'piene'. *Impareremo a sviluppare la sensibilità e la fiducia nel nostro istinto per poter scegliere di volta in volta il gesto più appropriato per rafforzare o liberare il circuito energetico in gioco, l'organo di riferimento, l'area psichica connessa...* Possiamo autorizzarci a rigenerarci in modo semplice? Possiamo rivitalizzare le nostre percezioni? 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.

CONTENUTI SPECIFICI

- Asana (posizioni), movimenti e respirazioni per risvegliare la percezione della nostra naturale intuizione
- Dettaglio di diversi Mudra, le loro combinazioni e come vengono utilizzati nello Yoga
- Approfondimento della mitologia e degli archetipi corporei
- Meditazione e visualizzazioni
- Rilassamento delle tensioni

COSTO 80,00 euro
per seminario di tutto il giorno
e pranzo vegetariano a base di prodotti
da agricoltura biologica/biodinamica



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