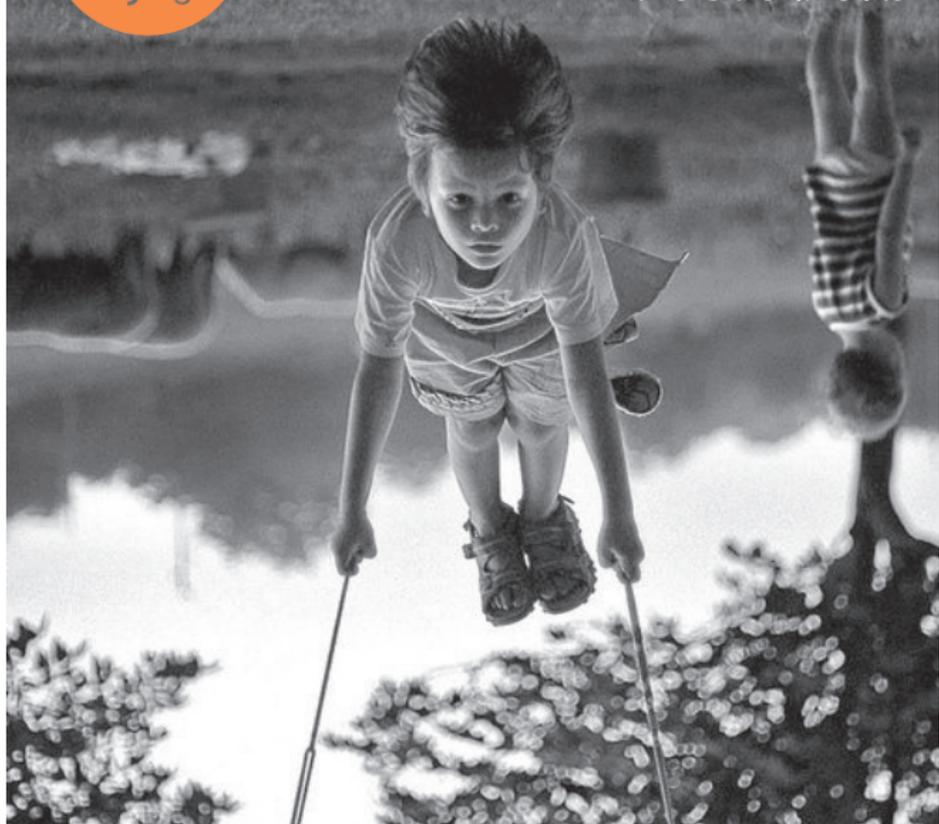




Finché non è nella carne,
la conoscenza è solo rumore

Proverbio africano



IL SEGRETO DELL'EQUILIBRIO

SECONDO APPUNTAMENTO
del percorso in 3 incontri Yoga:

Armonia e Forza

DOMENICA

12 MARZO 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

IL SEGRETO DELL'EQUILIBRIO

Ecco il **SECONDO SEMINARIO** del ciclo Yoga: **Armonia e Forza!** Impareremo a percepire la nostra **naturale capacità di integrazione** delle **diverse direzioni** complementari: alto/basso, destra/sinistra, dentro/fuori, stabilità/flessibilità... Scopriremo la **differenza** tra ciò che è **stabile** (e piacevole) e la tendenza a 'fissare', a fissarci, in forme (e pensieri ed emozioni e ricordi) che **diventano rigide**, che ci rendono **fragili**, portano stress, dolore, **fatica**. Possiamo **adattarci ai cambiamenti** conservando il **buonumore**? Possiamo **disinnescare** le nostre **rigidità**? 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 l'incontro precedente.

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