



Ke Yoga!

3-10 AGOSTO

10-17 AGOSTO

VACANZE YOGA

È l'occasione perfetta per dedicare ad una pratica completa e consapevole dello Yoga lo spazio adeguato, per scoprirvi più integri ed equilibrati attraverso il recupero delle nostre migliori energie. I percorsi Yoga d'Estate si svolgono con lezioni di gruppo quotidiane, all'interno di cornici splendide, adatte alla pratica ma anche allo svago. **Non è necessario essere esperti di Yoga per unirsi al gruppo**, è sufficiente la voglia di scoprirvi differenti da ciò che credevamo di essere. Il numero dei partecipanti è limitato per poter seguire ciascuno al meglio. **Sono previsti sconti (non cumulabili!) per gli allievi dei corsi KeYoga!, per coloro che hanno partecipato ai workshops con Laura Voltolina nel 2013 e/o alle Vacanze Yoga del 2012!**

PRATICA DI YOGA OGNI MATTINA E QUATTRO POMERIGGI. Su richiesta, lezioni individuali di Yoga, integrazione posturale, massaggi al viso e trattamenti di riflessologia plantare (costi a parte).

Dove?

Saremo a **ROSELLE**, all'interno del **Parco dell'Uccellina**, a poca distanza dalla **COSTA MAREMMANA**, presso il favoloso Bioagriturismo **La Corte degli Ulivi**.



...e dopo lo Yoga?

MARE. La Costa Maremmana a pochi chilometri di distanza propone le meravigliose spiagge di Punta Ala, Orbetello e Marina di Grosseto.

VISITE ai suggestivi parchi archeologici etruschi di Roselle e Vetulonia a pochi chilometri d'auto.

TERME. A meno di 1 ora di distanza dalla natura incontaminata le Terme di Saturnia e Petriolo.

...MA si può anche rimanere negli bellissimo giardino dell'agriturismo, così accogliente da far venir voglia di non muoversi dalle comode sdraio a bordo piscina...

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



3-10 AGOSTO

Il Linguaggio Segreto del Corpo

Il Corpo ci parla. Ci parla in ogni momento della nostra Vita, ma comunica con un linguaggio che ignoriamo, perché difficilmente abbiamo imparato ad ascoltarlo e a comprenderlo: come se il vissuto corporeo non avesse nulla a che vedere con il vissuto psichico e come se entrambi non risuonassero costantemente l'uno nell'altro. Corpo, Mente e Anima - o comunque vogliamo chiamare le diverse voci che compongono il linguaggio che la nostra Vita parla - sono un'entità unica, in continua evoluzione e crescita. Allora più ascoltiamo il Corpo, più impariamo il suo linguaggio, più riusciremo a vivere l'equilibrio dinamico della Vita in modo consapevole, centrato ed armonico.



10-17 AGOSTO

Chakra, l'Universo in noi

Spesso si legge che i Chakra sono i centri energetici del Corpo ma se ne parla come se non c'entrasero nulla col Corpo fisico, con i suoi vissuti, e come se Corpo, Psiche e Anima fossero entità separate. Invece il primo e fondamentale approccio coi Chakra è esattamente fisico, corporeo, e svilupparne la percezione significa cogliere l'Armonia dei diversi strati del nostro Essere: Armonia che non ha nulla di statico, ma è la dinamica danza tra i complementari, il giusto ritmo del respiro, in fluido movimento nella Vita. Questo particolare percorso Yoga ci permetterà, in maniera inusuale, di affinare le sensazioni corporee, sciogliendone le rigidità, migliorando le percezioni e incontrare una nuova Armonia.

550 euro

500 euro per gli allievi dei corsi Ke Yoga!



7 NOTTI IN AGRITURISMO IN CAMERA DOPPIA

7 COLAZIONI A BASE DI FRUTTA BIOLOGICA, OTTIMI DOLCI E FOCACCE ARTIGIANALI

4 CENE: GUSTOSI PIATTI PREPARATI CON INGREDIENTI NATURALI, COLTIVATI ALL'INTERNO DELL'AGRITURISMO

POSSIBILITÀ DI USUFRUIRE GRATUITAMENTE DEGLI AMPI SPAZI VERDI E DELLA NUOVISSIMA PISCINA.

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