

I LATI del CERCHIO

4 INCONTRI CON LO YOGA
E LE CAMPANE TIBETANE



"Se si vuole trovare i segreti dell'universo,
bisogna pensare in termini di energia,
frequenza e vibrazioni" N. Tesla

VENERDÌ
18 novembre - 13 gennaio
17 febbraio - 17 marzo
ore 19.00 / 22.00

Posti limitati

VERTIGO ASD
via Adelaide Risori 39, **PADOVA**

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

MICHELE BAGGIO
3891962323 - naturaemmebi@gmail.com

I LATI DEL CERCHIO

Yoga, come probabilmente molti sanno, significa unione: unire i diversi aspetti del nostro essere, integrandoli. In questo percorso originale, **Yoga e Campane Tibetane si incontrano, uniscono!**, e si potenziano a vicenda per riequilibrarci, aiutandoci a trovare risorse inaspettate e a entrare in sintonia con le nostre parti più vitali: scopriremo la bellezza del percepirci interi e completi.

Cosa faremo? I suoni delle Campane tibetane non saranno affatto la 'musichina' di sottofondo alla pratica Yoga. Invece lo Yoga ci preparerà ad accogliere meglio le vibrazioni profonde delle Campane, e a loro volta le vibrazioni stesse saranno vissute ed elaborate efficacemente attraverso la pratica Yoga. **Sarà rilassante, sarà divertente, sarà interessante: pronti a sperimentare?** **Destinatari:** è un percorso completamente esperienziale e la partecipazione è aperta a tutti: bastano curiosità e voglia di mettersi in cammino! La partecipazione è indicata per chiunque senta la curiosità o l'urgenza di accedere a una consapevolezza profonda, per chi vuole sperimentare la propria interezza e per i professionisti del lavoro corporeo di ogni ambito: ciascuno troverà stimoli utili per la propria crescita personale. È consigliata la partecipazione a tutto il ciclo, ma sarà comunque possibile iscriversi anche ad un solo seminario. A coloro che completano il monte ore sarà rilasciato l'attestato che ne certifica la frequenza.

Contenuti specifici del percorso:

- Asana (posizioni), movimenti e respirazioni per risvegliare la percezione della nostra forza vitale
- Ascolto e utilizzo guidato delle Campane Tibetane
- Approfondimento della mitologia e degli archetipi corporei
- Rilassamento profondo

DURATA: 4 incontri, il venerdì sera dalle 19.00 alle 21.00

COSTO: intero ciclo 150 euro - singolo incontro 50 euro

**PER CHI SI ISCRIVE INSIEME A UN'ALTRA PERSONA
E PER CHI SI ISCRIVE ENTRO IL 31 OTTOBRE**

SCONTO DEL 10%

**sulle lezioni individuali di Yoga con Laura Voltolina
e sulle consulenze di nutrizione con Michele Baggio**

LAURA VOLTOLINA: diplomata alla Scuola quadriennale per Insegnanti Yoga Ratna, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, ha conseguito il Master in Anatomia Esperienziale. Da 16 anni tiene seminari di approfondimento esperienziale su tematiche specifiche e corsi Yoga.

MICHELE BAGGIO: da molti anni è naturopata, nutrizionista, floriterapeuta, e ha una formazione specifica in Massaggio Sonoro con le Campane Tibetane.

INFO

Laura: 3491052489 - Michele: 3891962323

www.keyoga.it