

# UN PERCORSO PER CENTRARE GLI OBIETTIVI

**allineando intuito, emozioni e consapevolezza**

**04 - 06 LUGLIO**

**3 GIORNI  
DI YOGA RETREAT  
IN TOSCANA**

## Quando?

Da **venerdì 04 a domenica 6 luglio.**

L'arrivo è previsto il 4 luglio dopopranzo, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 6 luglio.

## Dove?

Il ritiro è ospitato da **Podere Pereto**, sulle colline senesi. Sarà facile entrare in contatto autentico con noi stessi, per un'esperienza molto diversa da una banale vacanza

## Cosa portare?

**Tappetino** e abiti comodi per la pratica, una felpa, eventuale costume per le Terme vicine, l'entusiasmo e la voglia di rilassarsi in un'**esperienza lontana dagli stereotipi.**

## Come arrivare?

L'auto è il modo migliore per muoversi in Toscana. Siamo disponibili a mettere in contatto i partecipanti perché possano condividere il viaggio in auto: si risparmia, ci si conosce e si viaggia meglio!  
In treno: dalla stazione di Firenze SMN ci sono bus fino a Rapolano Terme; una volta a Rapolano, verremo a prendervi.

## Quanto costa?

- **a partire da 320€ con la promozione VIENI-CON-UN@-AMIC@ per entrambe le prenotazioni**
- **360€ in appartamento condiviso**
- per sistemazioni singole e relative quotazioni, contattami a parte

**LE ISCRIZIONI CHIUDERANNO AL  
RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO  
DEI POSTI DISPONIBILI, 9 PERSONE**

Il contributo di partecipazione comprende:

- **percorso Yoga e materiale relativo;**
  - **2 pernotti** in grande appartamento condiviso presso Podere Pereto (con biancheria, asciugamani e asciugacapelli); le stanze singole hanno una quotazione differente;
  - **Pensione completa e vegetariana con gli squisiti cibi coltivati in azienda e splendidamente preparati e proposti secondo una scelta di piatti coerente al tipo di attività che svolta durante le sessioni di Yoga;**
  - **utilizzo degli spazi comuni e della piscina;**
  - **tessera associativa a KeYoga ASD.**
- Ciò che non è espressamente previsto, è escluso dalla quota di partecipazione.

**LAURA VOLTOLINA** - Più di 20 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, diplomata alla Scuola Quadriennale Insegnanti Yoga Ratna, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, ha il Master in Anatomia Esperienziale. Oltre ai corsi di Yoga per tutti, guida da anni proposte specifiche dedicate a gestanti, apneisti, atleti e psicologi, corsi speciali totalmente dedicati a persone affette Sclerosi Multipla, ha portato lo Yoga in Comunità terapeutiche per il recupero da dipendenze e all'interno dei dipartimenti per i Disturbi del Comportamento Alimentare. Conduce da sempre workshops e ritiri di Yoga in Italia e all'estero. Ha sviluppato un approccio inconsueto: infatti la sua proposta unisce l'evocazione del mito, dell'archetipo e del simbolo a un lavoro corporeo sapiente, preciso e somatico. È autrice del podcast gratuito 'Semi di calma per momenti burrascosi'



# UN PERCORSO PER CENTRARE GLI OBIETTIVI

allineando intuito, emozioni e consapevolezza

04 - 06 LUGLIO

3 GIORNI  
DI YOGA RETREAT  
IN TOSCANA

## Cosa faremo?

**VENERDÌ 04** *Primo pomeriggio: arrivo e sistemazione nelle camere*

Prima sessione di pratica Yoga assieme: conoscenza del gruppo, introduzione e incontro con il senso di radicamento.

Cena

Dopo cena: Visualizzazioni per rilassarci in modo consapevole e assorbire le meglio le esperienze della giornata.

## **SABATO 05**

Meditazione prima di colazione (libera!)

Colazione

Seconda sessione di pratica Yoga assieme

Tempo libero

Pranzo

Tempo libero

Terza sessione di pratica Yoga assieme: iniziamo a liberarci dal perfezionismo

Cena

Dopo cena: attività serale lieve e divertente, per rilassarci con leggerezza

## **DOMENICA 7**

Meditazione prima di colazione (libera!)

Colazione

Quarta sessione di pratica Yoga assieme: conclusione del lavoro. Ci sembrerà di essere state fuori dal tempo...per molto tempo!

Tempo libero

Pranzo finale!

## Come mi iscrivo?

**Contattami** via email (laura@keyoga.it) o via messaggio whatsapp al 3491052489 per verificare che ci siano ancora posti disponibili.

- se **Vieni-con-unə-amica@**, versate entrambi **150€**;

- altrimenti il versamento è **190€**.

Il conto è BPER sede Padova,

Intestatario: KeYoga ASD

IBAN: IT42K0538712100000002632730

Causale: nome e cognome del partecipante+ritiro di riferimento, e spedire la distinta a laura@keyoga.it;

- L'invio del bonifico comporta l'accettazione della policy di cancellazione: per cancellazioni entro 30 giorni dalla data di inizio la quota verrà rimborsata solo se altri partecipanti rimpiazzeranno il rinunciante.

Per cancellazioni successive la quota non verrà rimborsata. L'Associazione KeYoga ASD provvederà a consegnare regolare ricevuta il primo giorno di corso.