YOGA & MITOLOGIA: l'arte di fare reset

con Laura Voltolina

Il reset è la base della capacità di scegliere e agire in modo autentico anche nei periodi caotici, di lasciar andare quello che non serve più per fare spazio a una chiarezza non "pensata" ma sentita.

Lo faremo

Domenica 30 novembre
10:30 - 12-30

A chi è destinato l'incontro?

L'approccio funziona sia per chi già pratica o insegna yoga, sia per chi è in un percorso di crescita personale e non ha mai fatto yoga.

L' approccio esperienziale quindi l'unica cosa che conta è ciò che accade mentre lo facciamo insieme.

Cosa farai?

- Ascolterai storie dalle mitologie del mondo
- Praticherai asana potenziate dalla narrazione e dalla respirazione consapevole
- Esplorerai elementi di anatomia esperienziale
- Integrerai attraverso visualizzazioni e meditazione

Dove?

Yurta del Bettone, Teolo (PD)

Quanto costa?

L'incontro è destinato allə associatə KeYoga ASD.
Il contributo di partecipazione è di 35€ e comprende la quota associativa.

Come iscriversi?

Le iscrizioni devono essere effettuate **entro le 12:00 di giovedì 27 novembre.** Il contributo di partecipazione deve essere versato prima dell'incontro, con bonifico sull'IBAN: IT42K0538712100000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, Reset

LAURA VOLTOLINA - 25 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, conduce da sempre workshops e ritiri di Yoga in Italia e all'estero, in presenza e online, creando percorsi unici che intrecciano yoga, mitologie del mondo ed embodiment: accompagna persone curiose a ritrovare i pezzi di sé che permettono scelte più chiare e azioni più efficaci. Ha realizzato percorsi specifici per situazioni complesse: sclerosi multipla, disturbi alimentari, dipendenze, contesti carcerari e progetti di cooperazione internazionale. È autrice del podcast 'Semi di calma per momenti burrascosi'.
Il suo primo libro, 'Kathmandu: come realizzare due sogni perduti in dieci mosse' è disponibile in vendita negli stores e in regalo allə iscrittə alla sua newsletter.