

con Laura Voltolina

# Radici per volare



## 3 GIORNI DI YOGA RETRAT SUI COLLI EUGANEI

### Quando?

Da **venerdì 20 a domenica 22 marzo**.

L'arrivo è previsto il 20 marzo dopopranzo, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 22 marzo.

### Dove?

Il ritiro è ospitato a Il Bettone, sui colli Euganei a Teolo (PD). Pratteremo in yurta e faremo un'esperienza molto diversa da una banale vacanza

### Cosa portare?

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

### Quanto costa?

TUTTO COMPRESO  
yoga e pensione completa  
appartamento condiviso

**360€**

Il contributo di partecipazione comprende:

- **percorso Yoga e materiale relativo;**
- **2 pernotti** in grande appartamento condiviso presso Agriturismo e Bistrot il Bettone (con biancheria, asciugamani e asciugacapelli);
- **Pensione completa con gli squisiti cibi** coltivati in zona;
- **utilizzo degli spazi comuni;**
- **tessera associativa a KeYoga ASD.**

Ciò che non è espressamente previsto, è escluso dalla quota di partecipazione.

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 alla iscritta alla sua newsletter.



A photograph of several goats standing on the branches of a large, leafy green tree. The goats are of various colors, including white, brown, and black. The scene is set outdoors with a clear sky visible in the background.

con Laura Voltolina

# Radici per volare

## 3 GIORNI DI YOGA RETRAT SUI COLLI EUGANEI

### Cosa faremo?

#### **VENERDÌ 20 MARZO**

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 21 MARZO**

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 22 MARZO**

Meditazione prima di colazione (libera!)

Colazione

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

Tempo libero

Pranzo finale!

### Come mi iscrivo?

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

Il versamento dell'anticipo 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](mailto:laura@keyoga.it);

Il saldo entro il **15 marzo 2026**

- 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.