

# UN PERCORSO PER SBLOCCARE la Creatività



**3 GIORNI DI YOGA RETREAT IN TOSCANA 26 -28 SETTEMBRE**

## Quando?

Da **venerdì 26 a domenica 28 settembre**.

L'arrivo è previsto il 26 settembre dopopranzo, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 28 settembre.

## Dove?

Il ritiro è ospitato da **Centro Monteauto**, 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?

TUTTO COMPRESO  
(yoga e pensione completa)

- **Ricevi la newsletter? hai il 20% di sconto se ti iscrivi al retreat entro lunedì 4 agosto: 288€ anziché 360€**
- **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 promozioni non sono cumulabili tra loro.

Il contributo di partecipazione comprende:

- **percorso Yoga e materiale relativo;**
- **2 pernotti** in grande appartamento condiviso presso Centro Monteauto (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;**
- **tessera associativa a KeYoga ASD.**

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

LAURA VOLTOLINA + 20 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.



# UN PERCORSO PER SBLOCCARE *la Creatività*



**3 GIORNI DI YOGA RETREAT IN TOSCANA 26 -28 SETTEMBRE**

## **Cosa faremo?**

### **VENERDÌ 26 SETTEMBRE**

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 27 SETTEMBRE**

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 28 SETTEMBRE**

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) o via messaggio whatsapp al 3491052489 per verificare che ci siano ancora posti disponibili.

- se **Vieni-con-unə-amicaə@**, 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.