

l'arte della chiarezza interiore

incontro speciale di yoga somatico & mitologia



con **Laura Voltolina**

La chiarezza interiore è la base della capacità di scegliere e agire in modo autentico anche nei periodi caotici, di lasciar andare quello che non serve più, perché questo è il risultato di una chiarezza non "pensata" ma sentita.

**Lo faremo Venerdì 13
febbraio 18:30 - 20:30**

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
- Pratterai asana potenziate dalla narrazione e dalla respirazione consapevole
- Esplorerai elementi di anatomia esperienziale
- Integrerai attraverso visualizzazioni e meditazione

Dove?

Spazio Essere, piazza Ugo Bassi 1,
Ancona

Quanto costa?

L'incontro è destinato alla associata KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione è di 30€ e comprende la quota associativa.

Come iscriversi?

Le iscrizioni devono essere effettuate **entro le 12:00 di mercoledì 10 febbraio**. 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, Chiarezza

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 alle iscritte alla sua newsletter.

