



con  
**Laura Voltolina**

# IN POSIZIONE STRATEGICA: 4 INCONTRI YOGA ONLINE PER ABBRACCIARE LA POSTURA

In questo per-corso yoga online in 4 incontri con Laura Voltolina, scopriremo insieme come (ri)attivare la **postura buona**, non la buona postura dello 'star dritta con la schiena', ma quella buona davvero.

Quella che **ci serve veramente**.  
Quella che ci aiuta ad **essere in posizione strategica**, cioè **efficace rispetto al nostro quotidiano**.

Il percorso è aperto a **tutti i livelli di esperienza e non è necessario avere alcuna pratica pregressa di Yoga**.

Perfetto per chi ha curiosità di approfondire, divertendosi, lo Yoga.

## Quando?

**Martedì, dal 4 al 25 ottobre, dalle 19:30 alle 21:00 in diretta su Zoom.**

Gli incontri saranno registrati e le registrazioni saranno a disposizione delle persone iscritte per un'intera settimana!

Il-percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione al per-corso in **4 incontri è di 80€, per 1 incontro è di 25€.**

Sconti: **65€ per chi vieni-con-un@-amic@**. La quota associativa è di 15 €.

## Come iscriversi?

1. Verifica di avere una **connessione internet stabile**;
2. Fai un account gratuito sulla piattaforma **Zoom**
3. Effettua il **versamento** della quota relativa sull'IBAN: IT42K0538712100000002632730, (conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, In posizione strategica
3. Manda una email a **[laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)** indicando allegando la distinta del bonifico,
4. Il giorno dell'incontro, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti per il nostro incontro!

LAURA VOLTOLINA - 22 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, diplomata alla Scuola Quadriennale Insegnanti Yoga Ratna con Gabriella Cella, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, ha conseguito il Master in Anatomia Esperienziale con Jader Tolja. 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.

