



Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga
dal 14 al 18 agosto 2018 condotto da
Paolo Rava Intermediate Junior II e Lya Saaek Introductory II



Si lavorerà sulla consapevolezza nelle asana e nel respiro per sperimentare libertà e aperture del corpo e rilassamento della mente. Si praticheranno alcune asana sia con l'uso delle corde che con altri supporti tipici dell'Iyengar yoga, che ci aiuteranno di approfondire la consapevolezza.

Lunedì 13 sera:

20.00 – 21.00 Arrivo

Martedì a venerdì:

8.00 – 10.30 Lezione yoga

17.00 – 19.30 Lezione yoga

Sabato 18:

8.00 – 12.00 Lezione yoga

12.00 – 13.00 Pranzo e pulizia finale



Costo: Lezioni yoga 200 Euro

Iscrizioni ed informazioni: paolo.rava@alum.mit.edu cell +39 3386658053

C'è la possibilità di stare nella casa adiacente alla sala yoga per un numero limitato di persone al costo di 15 Euro portando lenzuola o sacco a pelo e asciugamano, altrimenti ci sono svariati Bed&Breakfast o campeggi nelle vicinanze.

Isasco è una meravigliosa valle 250m sopra il mare, immerso nel verde di stupende pinete e macchia mediterranea, con ampia vista sul mare.