

UN SEMINARIO DI **IYENGAR YOGA**® IN VAL D'AOSTA

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Il seminario si svolgerà **dal 4 al 10 agosto 2018** presso l'ostello La Batise nel piccolo villaggio alpino di Bionaz in Valpelline, Aosta.



Paolo Rava e Lya Saaek, insegnanti IYENGAR® YOGA certificati Intermediate Junior II e Introductory II, condurranno i partecipanti nell'apprendimento e nella pratica yoga giornaliera e come opzione in escursioni a piedi sulle montagne circostanti, tra le più belle, isolate e selvagge delle Alpi.

Il seminario intende dare un'esperienza dello yoga in combinazione con attività in contatto con la natura praticate in maniera non competitiva; durante le escursioni l'osservazione silenziosa della natura sarà in continuazione dell'ascolto di sé intrapreso durante la pratica yoga.

Venerdì 3 agosto pomeriggio/sera: Arrivo

Giorni 4 -9 agosto 7:00 - 9:30 Yoga

9:30 - 17:30 Colazione, escursioni facoltative o tempo libero

17:30 - 20:00 Yoga

Venerdì 10 agosto 7:00 - 9:30 Yoga

Prezzo: 460 Euro.

Il costo complessivo del seminario incluso tutte le lezioni di yoga, i pernottamenti, le prime colazioni, le cene e le escursioni facoltative. Sono ammessi anche allievi non residenziali. La sistemazione è in camere a più letti presso l'ostello La Batise. Bionaz è raggiungibile facilmente in auto o autobus da Aosta.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Paolo Rava: Cell: +39 3386658053 paolo.rava@alum.mit.edu

Lya Saaek +45 24270450 lyasaaek@gmail.com