

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



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

Il seminario si svolgerà dal **31 dicembre 2016 al 7 gennaio 2017** presso l'ostello La Batisse [www.labatise.eu](http://www.labatise.eu) nel piccolo villaggio alpino di Bionaz in Valpelline, Aosta.

**Paolo Rava e Lya Saaek**, insegnanti IYENGAR ® Yoga certificato Intermediate Junior II e Introductory II, condurranno i partecipanti nell'apprendimento e nella pratica yoga giornaliera e come opzione in escursioni in sci o camminate sulla neve 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.

La prima lezione sarà il 1° gennaio mattina, l'ultima il 7 mattina. Sono ammessi anche allievi non residenziali. Le lezioni saranno nei seguenti orari:  
Mattino ore 7:00 - 9:30  
Pomeriggio ore 17:30 - 20:00.

L'arrivo è previsto il 31 dicembre sera con cenone di **Capodanno** e meditazione a mezzanotte. La sistemazione è in camere a più letti presso l'ostello La Batisse.

Il costo complessivo del seminario è di 460 Euro. Nel costo sono comprese tutte le lezioni di yoga, i pernottamenti, le prime colazioni, le cene e le escursioni facoltative.

Bionaz è raggiungibile facilmente in auto o autobus da Aosta. Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

**Paolo Rava:** +393386658053 [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu)

**Lya Saaek:** +4524270450 [lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com)

***Benvenuti a Bionaz!***

