

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



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

Il seminario si svolgerà dal **31 dicembre 2017 al 7 gennaio 2018** presso l'ostello La Batise www.labatise.eu 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 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 6 sera. 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 partenza è prevista nella mattinata del 7 gennaio. La sistemazione è in camere a più letti presso l'ostello La Batise. 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

Lya Saaek: +4524270450 lyasaaek@gmail.com

Benvenuti a Bionaz!

