

SEMINARIO DI

YOGA IYENGAR

Paolo Rava, Lya Saaek

® IN VAL D'AOSTA



*Il seminario si svolgerà dal 4 all'11 Agosto 2017 presso l'ostello La Batise www.labatise.eu nel piccolo villaggio alpino di Bionaz in Valpelline, Aosta. **Paolo Rava e Lya Saaek**, insegnanti*



***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 sè intrapreso durante la pratica yoga.

La prima lezione sarà il 5 Agosto mattina, l'ultima l'11 Agosto mattina. Le lezioni saranno nei seguenti orari: mattino ore 7:00-9:30, pomeriggio ore 17:30-20:00. Sono ammessi anche allievi non residenziali.

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; l'arrivo è previsto nel pomeriggio del 4 Agosto.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Cell: +393386658053, +4524270450

Tel +390119681179

Paolo Rava: paolo.rava@alum.mit.edu

Lya Saaek: lyasaaek@gmail.com