

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



## UN SEMINARIO DI **IYENGAR YOGA** ® A ISASCO

Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga  
**Pasqua 14-17 April 2017**  
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 ove necessario.

### **Venerdì:**

14.30 Arrivo  
15.00 – 19.00 Lezione yoga

### **Sabato e domenica:**

8.00 – 10.30 Lezione yoga  
10.30 – 16.30 Tempo libero per andare nel paese, alla spiaggia o camminare nelle colline intorno.  
16.30 – 19.00 Lezione yoga

### **Lunedì:**

8.00 – 12.00 Lezione yoga  
12.00 – 13.30 Pranzo e pulizia finale

**Costo:** Lezioni yoga 150 Euro

**Iscrizioni** ed informazioni sul pernottamento e logistica

**email:** [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto: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 (disponibili anche al costo di 10 Euro), altrimenti ci sono svariati Bed&Breakfast o campeggi nelle vicinanze.

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