

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

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga  
dal 14 al 18 agosto 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.

**Domenica sera:**

20.00 – 21.00 Arrivo

**Lunedì - giovedì:**

8.00 – 10.30 Lezione yoga

17.00 – 19.30 Lezione yoga

**Venerdì:**

8.00 – 12.00 Lezione yoga

12.00 – 13.00 Pranzo e pulizia finale (karma yoga)

**Costo:** Lezioni yoga 200 Euro

**Iscrizioni ed informazioni:** [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) cell +39 3386658053

*Isasco è una meravigliosa valle 250 m sopra il mare, immerso nel verde di stupende pinete e macchia mediterranea, con ampia vista sul mare. La spiaggia di Varigotti è raggiungibile in circa 30 minuti a piedi.*

C'è la possibilità di stare nella casa adiacente alla sala yoga per un numero limitato di persone al costo di 15 Euro a notte; per i pasti è a disposizione una cucina in casa, le colazioni saranno autogestite e si prevede di cenare in ristoranti vicini. In alternativa ci sono svariati campeggi o Bed&Breakfast nelle vicinanze.

Utilizzato con permesso di BKS IYENGAR ® Proprietario del Marchio di Fabbrica.