



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

Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga

**24-25 febbraio 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.

### **Sabato 25 febbraio:**

14.30 Arrivo

15.00 – 19.00 Lezione yoga

### **Domenica 26 febbraio:**

8.00 – 12.00 Lezione yoga

12.00 – 13.00 Pranzo e pulizia finale (karma yoga)

**Costo:** Lezioni yoga 75 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.*