



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

Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga
1-2 Luglio 2017 condotto da
Paolo Rava Intermediate Junior 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 30 Giugno:

19:30 Arrivo

Sabato 1 luglio:

8:30 – 11:30 Lezione yoga

16:30- 19:30 Lezione yoga

Domenica 2 luglio:

7:30 – 10:30 Lezione yoga

10:30 – 11:30 Colazione e pulizia finale (karma yoga)

Costo: Lezioni yoga 75 Euro

Iscrizioni ed informazioni sul pernottamento e logistica

email: 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.