



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

Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga  
**26 - 30 dicembre 2016**  
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.

### **Lunedì 26 dicembre:**

14.00 Arrivo  
15.00 – 19.00 Lezione yoga

### **Da martedì a giovedì:**

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

### **Venerdì 30 dicembre:**

8.00 – 12.00 Lezione yoga  
12.00 – 13.00 Pranzo insieme per chi ne ha voglia

**Costo:** Lezioni yoga 190 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, 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.*