



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

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

26 - 30 dicembre 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.

Martedì 26:

14.00 Arrivo
15.00 – 19.00 Lezione yoga

Da mercoledì a venerdì:

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

Sabato 30:

8.00 – 12.00 Lezione yoga
12.00 – 13.00 Pranzo e pulizia finale (karma yoga)

Costo: Lezioni yoga 190 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/giorno, mettere una tenda in giardino per 5 euro/giorno, 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.