



PAOLO RAVA

LYA SAAEK

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

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

**27 - 31 dicembre 2018**

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.

## **Giovedì 27:**

19.00 Arrivo

## **Da venerdì a lunedì:**

8.00 – 10.30 Lezione yoga

10.30 – 17.00 Tempo libero per andare nel paese, alla spiaggia o camminare nelle colline intorno.

17.00 – 19.30 Lezione yoga

20.00 Cena di Capodanno

## **Martedì 1 gennaio:**

Colazione e pulizia finale (karma yoga)

**Costo:** Lezioni yoga 170 Euro

**Iscrizioni** ed informazioni sul pernottamento e logistica

**Paolo:** [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) ☎ +39 3386658053

**Lya:** [lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com) ☎ +45 24270450 [www.indrestyrke.nu](http://www.indrestyrke.nu)

C'è la possibilità di stare nella casa adiacente alla sala yoga per un numero limitato di persone al costo di 20 euro, mettere una tenda in giardino per 5 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.***

® utilizzato con il permesso di Geeta S. Iyengar e Prashant S. Iyengar, proprietari dei marchi