

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



SEMINARIO DI

YOGA IYENGAR

® IN VAL D'AOSTA

Benvenuti al seminario, che si svolgerà dal **1 al 6 gennaio 2019** presso nel piccolo villaggio alpino di Lignan nella valle di Saint Barthelemy, Aosta!



Paolo Rava e Lya Saaek, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga: Paolo Intermediate Junior II con 35 anni d'esperienza d'insegnamento e Lya Introductory II con 26 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico, condurranno i partecipanti nell'apprendimento e nella pratica yoga giornaliera e come opzione, in escursioni in sci o ciaspole sulle montagne circostanti, tra le più belle, isolate e selvagge delle Alpi.

Il seminario intende dare un'esperienza dello yoga in combinazione con attività in contatto con la natura praticate in maniera non competitiva; durante le escursioni l'osservazione silenziosa della natura sarà in continuazione dell'ascolto di sé intrapreso durante la pratica yoga.

Martedì 1 gennaio	19:00	Arrivo e cena
Mercoledì a Sabato	7:00 – 9:30	Yoga
	10:00 – 17:00	Tempo libero per escursioni
	17:00 – 19:30	Yoga

Domenica

7:00 – 9:30 Yoga

Prezzo: 475 Euro. Nel costo sono comprese tutte le lezioni di yoga, i pernottamenti, le prime colazioni, le cene vegetariane e le escursioni facoltative.

La sistemazione è in camere a più letti presso l'Ostello di Saint Barthelemy.

Informazioni ed iscrizioni: Paolo Rava paolo.rava@alum.mit.edu ☎ 3386658053

Lya Saaek lyasaaek@gmail.com ☎ +45 24270450

L'osservatorio astronomico della val d'Aosta si trova nelle immediate vicinanze dell'ostello e per gli interessati sarà possibile organizzare una visita e una serata di osservazione astronomica.

Lignan è raggiungibile facilmente in auto o autobus da Aosta

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

