

UN SEMINARIO DI **IYENGAR YOGA** <sup>®</sup> A ISASCO

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga  
dal 17 al 24 agosto 2019



Il seminario è condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga: **Paolo** Intermediate Junior II con 35 anni d'esperienza d'insegnamento e passione per kurunta – asana con aiuto delle corde e **Lya** Introductory II con 26 anni d'esperienza d'insegnamento e passione per lo yoga terapeutico.

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, che ci aiuteranno di approfondire la consapevolezza.

**Sabato 17 sera:**

20.00 – 21.00 Arrivo

**Domenica a venerdì:**

8.00 – 10.30 Lezione yoga

17.00 – 19.30 Lezione yoga

**Sabato 24:**

8.00 – 12.00 Lezione yoga

12.00 – 13.00 Pulizia finale



**Iscrizioni ed informazioni:** [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) cell +39 3386658053  
[lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com) cell +45 24270450

C'è la possibilità di stare nella casa adiacente alla sala yoga per un numero limitato di persone portando lenzuola o sacco a pelo e asciugamano, altrimenti ci sono svariati Bed&Breakfast o campeggi nelle vicinanze.

*Isasco è una meravigliosa valle 250m sopra il mare, immerso nel verde di stupende pinete e macchia mediterranea, con ampia vista sul mare.*