

UN SEMINARIO DI

IYENGAR YOGA

Paolo Rava
Laura
Brembilla
® A ISASCO



Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga
dal 24 al 31 Agosto 2019

**Condotta da Laura Brembilla Intermediate Junior I e
Paolo Rava Intermediate Junior II**



Si lavorerà sull'integrazione dell'utilizzo delle corde e di altri supporti del metodo Iyengar, sedie, mattoni, cinghie nella pratica delle asanas.

Il lavoro con i supporti aiuta a creare delle azioni necessarie per approfondire la pratica posturale, la memoria sensoriale e l'intuizione permettendo poi di ritrovare le stesse azioni senza i supporti creando più allineamento e nuove aperture.

Sabato 24 Arrivo

Da domenica 25 a venerdì 30

8.00 – 10.30 Lezione yoga

17.00 – 19.30 Lezione yoga

Sabato 31

8.00 – 10.30 Lezione yoga

poi pulizia e partenza



Iscrizioni ed informazioni: paolo.rava@alum.mit.edu cell +39 3386658053
labbra_labre@yahoo.fr, cell +33 6 20 74 49 56

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.

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