



PAOLO RAVA

LYA SAAEK

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

Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga
5 – 6 ottobre 2019 condotto da **Paolo Rava** e **Lya Saaek**



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. 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.

Sabato 5 ottobre

14.30 Arrivo

15.00 – 19.00 Lezione yoga

Domenica 6 ottobre

8.00 – 12.00 Lezione yoga

12.00 – 14.00 Pulizia/pranzo



Karma yoga Pulizia della casa e studio yoga fa parte del seminario per tutti i partecipanti.

Iscrizioni ed informazioni su pernottamento, logistica e costi:

email: paolo.rava@alum.mit.edu **cell** +39 3386658053

lyasaek@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 campeggio nel giardino o 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 permesso di Prashant S. IYENGAR ® proprietario del Marchio.