



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 2019** condotto da

**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 27 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.

## **Venerdì 27:**

16.00 Arrivo  
17.00 – 19.30 Lezione yoga

## **Da sabato a martedì:**

8.00 – 10.30 Lezione yoga  
10.30 – 17.00 Tempo libero per andare nel paese, alla spiaggia o nelle colline intorno.  
17.00 – 19.30 Lezione yoga  
21.00 Cena di Capodanno

**Mercoledì 1 gennaio:** Colazione e karma yoga

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

**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

C'è la possibilità di stare nella casa adiacente alla sala yoga per un numero limitato di persone, 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 Prashant S. Iyengar, proprietario dei marchi