

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco, Finale Ligure, a un seminario di Iyengar Yoga
Pasqua 10 - 13 aprile 2020 condotto da **Paolo Rava** e **Lya Saaek**
Il seminario è per chi ha praticato almeno 6 mesi regolarmente Iyengar Yoga.



Paolo Rava e Lya Saaek, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga: Paolo Intermediate Junior II con 36 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 dell'Iyengar yoga ove necessario.

Venerdì 10:

14.30 Arrivo
15.00 – 19.00 Lezione yoga

Sabato 11 e domenica 12:

8.00 – 10.30 Lezione yoga
10.30 – 16.30 Tempo libero per andare nel paese, alla spiaggia o nelle colline intorno.
16.30 – 19.00 Lezione yoga

Lunedì 13:

8.00 – 12.00 Lezione yoga
12.00 – 13.00 Pranzo e pulizia finale



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

Iscrizioni ed informazioni su pernottamento, logistica e costi:

Email: paolo.rava@alum.mit.edu +39 3386658053 lyasaaek@gmail.com +45 24270450

C'è la possibilità di stare nella casa adiacente alla sala yoga per 9 persone portando lenzuola e asciugamano e ci sono 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.