

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga dal 15 al 22 agosto 2020
condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



Siamo contenti di organizzare questi 7 giorni con lezioni di Iyengar yoga solo all'aperto! Seguiamo le regole di sicurezza e sanificazione obbligatorie per questo periodo. Per questa ragione, dovete portare con voi: 1-2 tappetini, 2 coperte, 2 cinture, 1 cuscinone ed in più dell'alcool per pulire gli attrezzi ogni giorno. Mettiamo solo sedie e mattoni a disposizione, ma non altri attrezzi. Prevediamo di insegnare in totale 10 lezioni quando non piove, lasciando libero il resto del tempo.

Lavoriamo alle radice delle posizioni, ritroviamo la sensibilità dei piedi, la forza delle gambe, la consapevolezza del corpo e del respiro per sperimentare energia nuova, gioia, libertà e rilassamento della mente.

Sabato 15 agosto: 16:00 Arrivo
17:00 - 19:30 Lezione yoga

Domenica a venerdì: 8:00 - 10:30 Lezione yoga
17:00 - 19:30 Lezione yoga

Sabato 22 agosto: 8:00 - 10:30 Lezione yoga
12:00 - 13:00 Pranzo e pulizia finale (karma 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.

Iscrizioni ed informazioni:

lyasaaek@gmail.com cell +45 24270450 o paolo.rava@alum.mit.edu cell +39 3386658053

Mettiamo a disposizione 3-5 posti letto nella casa adiacente (portando lenzuola ed asciugamano) e c'è posto per 8 persone in tende nel giardino. Altrimenti ci sono svariati Bed&Breakfast o campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.