

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga il **17 - 18 ottobre 2020**
condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



Siamo contenti d'organizzare questo fine settimana di Iyengar Yoga con solo 8 partecipanti. Seguiamo le regole di sicurezza e sanificazione obbligatorie per questo periodo. Per questa ragione, dovete portare con voi: 1-2 tappetini, 2 coperte, 1 cintura, ed in più dell'alcool per pulire gli attrezzi ogni giorno. Mettiamo solo sedie, cuscini e mattoni a disposizione.

Lavoriamo alle radici 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 17 ottobre: 14:00 Arrivo
15:00 - 19:00 Lezione yoga

Domenica 18: 8:00 - 12:00 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 37 anni d'esperienza d'insegnamento e Lya Introductory II con 28 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 5 posti letto nella casa adiacente (portando lenzuola ed asciugamano) e c'è posto per 2-3 tende nel giardino. Altrimenti ci sono svariati Bed&Breakfast o campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.