

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

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga dal 16 al 21 agosto 2021  
condotto da **Paolo Rava** e **Lya Saaek**  
*Per chi ha almeno tre anni di pratica.*



Siamo contenti di organizzare questi 6 giorni con lezioni di Iyengar yoga solo all'aperto! Lavoriamo verso le estensioni indietro attraverso forza delle gambe, rinforzamento del core, apertura del bacino e delle spalle insieme a consapevolezza del respiro per sperimentare energia nuova, forza e rilassamento del sistema nervoso.

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**. Mettiamo solo sedie, cuscinoni e mattoni a disposizione. Il seminario consiste di 20 ore d'insegnamento, ma l'orario potrebbe cambiare secondo il tempo.

**Lunedì 16:** 15:00 Arrivo  
16:00 - 19:00 Lezione yoga  
**Martedì a venerdì:** 8:00 - 11:00 Lezione yoga  
**Sabato 21:** 8:00 - 12:00 Lezione yoga  
12:00 - 13:00 Pulizia finale

**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:**

[lyasaak@gmail.com](mailto:lyasaak@gmail.com) cellulare +45 24270450 o

[paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) cellulare +39 3386658053

Mettiamo a disposizione 5 posti letto nella casa e posti per 9 persone in tende nel giardino. Altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.

