

UN SEMINARIO DI

IYENGAR YOGA

PAOLO RAVA
LYA SAAEK
®A ISASCO



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga dal 17 al 18 luglio 2021
condotto da **Paolo Rava** e **Lya Saaek**



Siamo contentissimi di organizzare questo fine settimana con 8 lezioni di Iyengar yoga solo all'aperto! Lavoriamo alle radici delle posizioni con asana tonificanti per rinforzare la nostra sensibilità e radicamento. Attraverso l'attenzione sul respiro nelle asana aumentiamo la consapevolezza del corpo e noi stessi per sperimentare la gioia innata e rilassamento della mente.

Sabato 17: 14:00 Arrivo
15:00 - 19:00 Lezione yoga
Domenica 18: 8:30 - 12:30 Lezione yoga
12:30 - 13:00 Pulizia

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, cuscini e mattoni a disposizione.



Paolo Rava e **Lya Saaek**, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga:
Paolo Intermediate Junior II con 37 anni d'esperienza d'insegnamento
Lya Introductory II con 28 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Iscrizioni ed informazioni:

lyasaaek@gmail.com cellulare +45 24270450 o 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.