

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga dal 8 al 13 agosto 2021
condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



Siamo contenti di organizzare questi 6 giorni con lezioni di Iyengar yoga solo all'aperto! Lavoriamo sulle radici delle posizioni. Troviamo la sensibilità dei piedi, la forza delle gambe e rinforziamo il core. Attraverso apertura del bacino l'energia vitale è liberata mentre la consapevolezza del respiro nelle asana dà rilassamento mentale.

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. Il seminario consiste di 20 ore d'insegnamento, ma l'orario potrebbe cambiare secondo il tempo. *Le lezioni sono bilingue: Italiano ed inglese.*

Domenica 8: 15:00 Arrivo
16:00 - 19:00 Lezione yoga
Lunedì a giovedì: 8:00 - 11:00 Lezione yoga
Venerdì 13: 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 grande passione per lo yoga terapeutico.

Iscrizioni ed informazioni:

lyasaak@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.

