

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



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 e 2 coperte**. Mettiamo sedie, cuscini, cinture e mattoni a disposizione. Il seminario consiste di 23 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 - 12:00 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. 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 6 posti letto nella casa e posti per 8 persone in tende nel giardino. Altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.

