

UN SEMINARIO DI

IYENGAR YOGA

PAOLO RAVA
LYA SAAEK
®A ISASCO



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga il **2-3 ottobre 2021**
condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



Siamo contenti di organizzare questo fine settimana con 8 ore di lezioni di Iyengar yoga solo all'aperto! Lavoriamo alle radici delle posizioni con asana tonificanti per sviluppare la nostra sensibilità e radicamento. Attraverso l'attenzione sul respiro negli asana aumentiamo la consapevolezza del corpo e di noi stessi per rinforzare il coraggio e apertura del cuore e rilassamento della mente.

Venerdì 1 20:00 – 22:00 Arrivo
Sabato 2 9:00 - 13:00 Lezione yoga
Domenica 3 9:00 - 13:00 Lezione yoga
13:00 - 14:00 Pulizia

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.



Paolo Rava e Lya Saaek, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga:
Paolo Intermediate Junior II con 37 anni d'esperienza d'insegnamento
Lya Introductory II con 30 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Iscrizioni ed informazioni:

lyasaaek@gmail.com Whatsapp 0045 24270450 o paolo.rava@alum.mit.edu cellulare +39 3386658053

Mettiamo a disposizione 6 posti letto nella casa e posti per 8 persone in **vostre tende** nel giardino.

Altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.

Utilizzato con permesso di Prashant S. IYENGAR ® proprietario del Marchio.