

UN SEMINARIO DI

IYENGAR YOGA

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK

®A ISASCO



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga **30 ottobre – 1° novembre 2021**  
condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



Siamo contenti di organizzare questi tre giorni con lezioni di Iyengar yoga solo all'aperto! Lavoriamo alle radici delle posizioni con asana tonificanti per ritrovare la nostra sensibilità e forza. Attraverso l'attenzione sul respiro negli asana aumentiamo la consapevolezza del corpo e di noi stessi e sperimentiamo la gioia innata e il rilassamento della mente.

<b>Venerdì</b>	<b>29 ottobre</b>	20:00 – 22:00	Arrivo
<b>Sabato</b>	<b>30</b>	9:00 – 13:00	Lezione yoga
<b>Domenica</b>	<b>31</b>	9:00 - 13:00	Lezione yoga
<b>Lunedì</b>	<b>1 novembre</b>	9:00 – 13:00	Lezione yoga
		13:00 - 14:00	Pulizia e partenza

Seguiamo le regole di sicurezza e sanificazione obbligatorie per questo periodo. Per questa ragione, dovete portare con voi: **1 tappetino e 2 coperte**. Mettiamo sedie, cinture, 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 30 anni d'esperienza d'insegnamento e passione per lo yoga terapeutico.

#### **Iscrizioni ed informazioni:**

[lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com) Whatsapp 0045 24270450 o [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) cellulare +39 3386658053

Mettiamo a disposizione alcuni posti letto nella casa e posti tenda nel giardino. Altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.

