

# UN RITIRO DI **IYENGAR YOGA**® A ISASCO

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco per un ritiro il **6-9 gennaio 2022** condotto da **Paolo Rava** e **Lya Saaek**  
Il seminario è per tutti i livelli a partire da principanti.



**Siamo lieti d'avere la possibilità d'organizzare questo ritiro con solo 10 partecipanti.** La consapevolezza del corpo e del respiro è la parola chiave per questi giorni insieme. Attraverso un lavoro attento dei piedi e delle gambe, mani, braccia e spalle troviamo contatto con la terra e con noi stessi. Lavoriamo sull'apertura delle anche per far fluire l'energia vitale e rafforziamo il "core", per avvicinarci alle estensioni indietro in un modo sano. Questa forza e apertura danno libertà al corpo e infine rilassamento alla mente.

**Dovete portare con voi: 1-2 tappetini, 2 coperte.**

Mettiamo cinture, sedie, cuscini e mattoni a disposizione.

**Mercoledì 5 gennaio: 20:00-21:00** Arrivo

**Giovedì 6 a sabato 8: 8:00-12:00** Lezione yoga

Il pomeriggio tempo libero e turni per cucinare la cena

**Domenica 9: 8:00 - 12:00** Lezione yoga

12:00 - 13:00 Pulizia finale degli attrezzi, dello studio yoga e della casa - fa parte del seminario per tutti.



**Paolo Rava e Lya Saaek**, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga: Paolo Intermediate Junior II con 38 anni d'esperienza d'insegnamento e Lya Introductory II con 29 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

**Iscrizioni** ed informazioni:

**Email:** [lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com) +45 24270450 [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) +39 3386658053

C'è la possibilità di pernottare nella casa per alcune persone portando lenzuola e asciugamani o ci sono B&B diverse nelle vicinanze – vi mandiamo con piacere una lista.