



PAOLO RAVA

LYA SAAEK

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

Siete invitati a Isasco a un ritiro di Iyengar Yoga il **27-31 dicembre 2021**
condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



Siamo molto contenti d'organizzare questo ritiro con solo 10 partecipanti con almeno due anni di esperienza di Iyengar Yoga! Nelle asana lavoriamo sulla consapevolezza del corpo e del respiro. Attraverso un lavoro attento dei piedi e delle gambe, apertura delle anche e rafforzamento del "core", raggiungiamo lentamente le estensioni indietro per sperimentare queste aperture e libertà del corpo e infine rilassamento della mente.

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

Mettiamo cinture, sedie, cuscini e mattoni a disposizione.

Domenica 26: 20:00 – 21:00 Arrivo

Da lunedì a venerdì: 8:00 – 12:00 Lezione yoga

Nel pomeriggio tempo libero per passeggiate e turni in cucina per preparare la cena.

Venerdì 31: 21:00 Cena di Capodanno

Sabato 1° gennaio: Colazione e pulizia

Pulizia degli attrezzi, della casa e dello studio yoga fa parte del seminario per tutti i partecipanti.

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:

Lya: lyasaaek@gmail.com **Whatsapp +45 24270450**

Paolo: paolo.rava@alum.mit.edu ☎ **+39 3386658053**

C'è la possibilità di stare nella casa adiacente alla sala yoga per un numero limitato. Altrimenti ci sono svariati Bed&Breakfast o campeggi nelle vicinanze.

® utilizzato con il permesso di Prashant S. Iyengar, proprietario dei marchi