

UN RITIRO DI

IYENGAR YOGA

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK

® 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!

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 e 2 coperte.**

Mettiamo cinture, sedie, cuscini e mattoni a disposizione.

Arrivo domenica sera o lunedì mattina.

**Lunedì 27:** 15:00 - 19:00 Prima lezione yoga

**Da martedì a venerdì:** 8:00 - 12:00 Lezione yoga

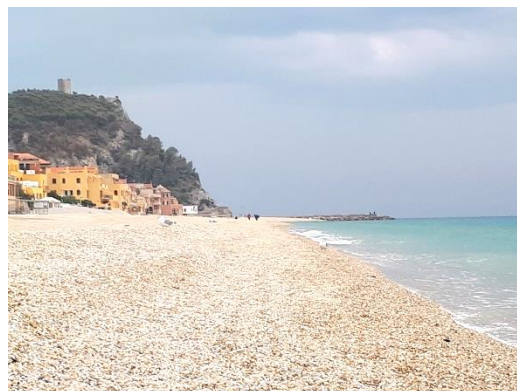
*Nel pomeriggio tempo libero per passeggiate e turni in cucina per preparare la cena.*

**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](mailto:lyasaaek@gmail.com) Whatsapp **+45 24270450**

**Paolo:** [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto: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.