

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 principianti.



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.

Portate con voi: 1-2 tappetini e 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 +45 24270450

paolo.rava@alum.mit.edu +39 3386658053

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