

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a un seminario di Iyengar Yoga a Isasco, sopra Varigotti (Finale Ligure)
dal 2 al 5 giugno 2022 condotto da **Paolo Rava** e **Lya Saaek**



Siamo lieti d'avere la possibilità d'organizzare questo ritiro - non vediamo l'ora di stare insieme!
Il seminario è per tutti i livelli sia principianti che avanzati. Praticiamo anche fuori, se il tempo sarà bello! *La consapevolezza del corpo e del respiro è la parola chiave per questi giorni insieme.*
Lavoriamo alle radici delle posizioni con asana tonificanti per ritrovare la nostra sensibilità e forza.
Attraverso l'apertura del corpo e del cuore aumentiamo la consapevolezza su noi stessi per sperimentare la gioia innata e il rilassamento della mente.

Mercoledì 1° giugno

21:00-22:00 Arrivo

Giovedì a domenica:

8:00 – 12:00 Lezione yoga

Domenica:

12:00 - 13:00 Pulizia finale

La pulizia finale fa parte del seminario per tutti.



Il pomeriggio c'è tempo libero e turni per fare la spesa e cucinare la cena.

Paolo Rava e **Lya Saaek**, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga:

Paolo Intermediate Junior II con 37 anni d'esperienza d'insegnamento.

Lya Introductory II con 28 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Iscrizioni ed informazioni:

lyasaaek@gmail.com Whats'app +45 24270450 o paolo.rava@alum.mit.edu cellulare +39 3386658053

Mettiamo a disposizione 6 posti letto nella casa e posti per 8 persone in **vostre tende** nel giardino.

Altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.