

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 29 ottobre al 1° novembre 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 attraverso il 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 rilassare la mente.

Venerdì 28 ottobre:

21:00-22:00 **Arrivo**

Sabato a martedì 1° novembre:

8.00 – 12:00 **Lezione yoga**

Martedì:

12:00 - 13:00 **Pulizia finale**

La pulizia finale fa parte del seminario per tutti.

I pomeriggi c'è tempo libero.



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

Paolo Intermediate Junior II con 39 anni d'esperienza d'insegnamento.

Lya Introductory II con 30 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 9 posti letto nella casa - altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.