

UN RITIRO DI

IYENGAR YOGA

PAOLO RAVA
LYA SAAEK

® A ISASCO



Siete invitati a Isasco dal 27 dicembre '22 al 1° gennaio '23 a un ritiro di Iyengar Yoga condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



Siamo molto contenti d'organizzare questo ritiro bilingue (italiano/inglese)! 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.

Martedì 27: 13:30 - 14:30 Arrivo

Martedì 27: 15:00 - 19:00 Yoga 19:15 – 20:30 Cucinare la cena insieme.

Da mercoledì a sabato: 8:00 – 12:00 Yoga 19:00 Cucinare insieme o mangiare fuori.

Sabato 31: 21:00 Cena di Capodanno

Domenica 1° gennaio: 10:00 – 12:00 Yoga. 12:00-13:00 Pranzo 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 39 anni d'esperienza d'insegnamento e **Lya, Introductory II**, con 30 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Il seminario è per tutti i livelli.

Iscrizioni ed informazioni:

lyasaaek@gmail.com Whatsapp +45 24270450

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



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