

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 6 al 8 gennaio 2023 condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



Siamo lieti d'avere la possibilità d'organizzare questo breve ritiro!

Il seminario è bilingue (italiano/inglese) e per tutti i livelli sia principianti che avanzati.

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.

Giovedì 5 gennaio:

21:00-22:00 Arrivo

Venerdì a domenica:

8.00 – 12:00 Lezione yoga

Domenica 8 gennaio:

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:

lyasaek@gmail.com WhatsApp +45 24270450 o paolo.rava@alum.mit.edu cellulare +39 3386658053

Mettiamo a disposizione alcuni posti letto nella casa - altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.