

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

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga dal 2 al 7 agosto 2026  
condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



**Benvenuti ai 6 giorni con lezioni di Iyengar yoga!**

Lavoriamo sulle radici delle posizioni; troviamo la sensibilità dei piedi, la forza delle gambe e rinforziamo il core e le braccia.

Attraverso l'apertura del bacino si libera l'energia vitale mentre l'apertura del torace e la consapevolezza del respiro negli asana dà coraggio e rilassamento mentale.

Il seminario consiste di 24 ore d'insegnamento, ma l'orario potrebbe cambiare secondo il tempo.  
**Le lezioni sono bilingue: Italiano ed inglese.** Mettiamo *tutti* gli attrezzi a disposizione.

**Sabato 1° agosto** 20:00 - 21:00 Arrivo  
**Domenica a venerdì** 8:00 - 12:00 Lezione yoga  
**Venerdì 7 agosto** 12:00 - 13:00 Pulizia finale  
I pomeriggi c'è tempo libero per camminare in collina, visitare i borghi medievali vicini o andare sulla spiaggia.

**Paolo Rava e Lya Saaek**, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga: Paolo Intermediate Junior II con 42 anni d'esperienza d'insegnamento e Lya Introductory II con 33 anni d'esperienza e grande passione per lo yoga terapeutico.

## **Iscrizioni ed informazioni:**

[lyasaack@gmail.com](mailto:lyasaack@gmail.com) WhatsApp +45 24270450 o  
[paolo.rava@gmail.com](mailto:paolo.rava@gmail.com) cellulare +39 3386658053



Mettiamo a disposizione alcuni posti letto in stanze condivise nella casa e posti per **vostre tende** nel giardino. Altrimenti ci sono svariati B&B cui vi mandiamo con piacere informazioni.

® Utilizzato con permesso di Prashant S. Iyengar e Abhijata Iyengar® proprietari del Marchio.

*Portami dalla falsità alla verità, dall'oscurità alla luce, dalla morte all'immortalità*