

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga dal 11 al 16 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 è bilingue e consiste di 24 ore d'insegnamento, ma l'orario potrebbe cambiare secondo il tempo. Mettiamo *tutti* gli attrezzi a disposizione.

Lunedì 10 agosto 20:00 - 21:00 Arrivo

Martedì a domenica 8:00 - 12:00 Lezione yoga

Domenica 16 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:

lyasaaek@gmail.com WhatsApp +45 24270450

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 su 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