

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati ad Isasco dal **27/12 - 2026 al 1/1 - 2027** a un ritiro di Iyengar Yoga condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek** in Liguria



Siamo contenti d'organizzare un ritiro dopo Natale per terminare l'anno insieme sul tappetino! Attraverso un lavoro attento dei piedi e delle gambe, rinforzamento del bacino ed il "core", lavoro nelle corde di estensioni indietro riscaldiamo il corpo e piegamenti in avanti tranquillizziamo la mente per il periodo invernale e l'anno nuovo.

Domenica 27: 13:30 - 14:30 Arrivo a Località Isasco 31, Finale Ligure
Domenica 27: 15:00 - 19:00 Yoga + **19:15 - 20:30** Cucinare la cena insieme.
Da lunedì a giovedì: 9:00 - 13:00 Yoga
Giovedì 31: 19:00 - 20:30 Cucinare la cena insieme + festa capodanno
Venerdì 1 gennaio 10:00 - 12:00 Yoga + **12.00 - 13.00** Pulizia finale
Pulizia degli attrezzi, della casa e dello studio yoga fa parte del seminario per tutti i partecipanti – anche per chi pernotta fuori nostra struttura. Prevediamo cassa comune per le cene a casa.

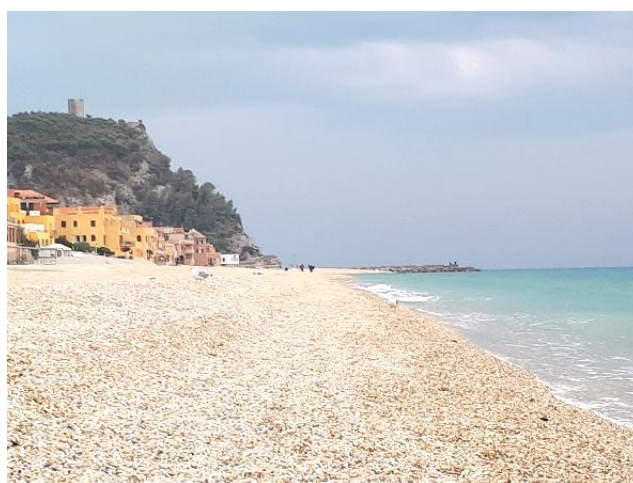
Paolo Rava e Lya Saaek, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga:

Paolo, Intermediate Junior II, con 43 anni d'esperienza d'insegnamento e **Lya, Introductory II**, con 34 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Il seminario è per tutti i livelli.

Ulteriore informazioni ed iscrizione:

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 7 persone. Altrimenti ci sono svariati B&B o campeggi nelle vicinanze – richiedi una lista.