

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

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a un seminario di Iyengar Yoga a Isasco, sopra Varigotti in Liguria  
**Dal 5 al 8 dicembre 2026 condotto da Paolo Rava e Lya Saaek**



**Siamo lieti di organizzare questi 4 giorni - non vediamo l'ora di praticare e stare insieme!**  
Il seminario è per tutti i livelli sia principianti che avanzati. 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 sul respiro e noi stessi per sperimentare la gioia innata e rilassare la mente.



**Venerdì 4 dicembre: 20:00 - 21:00 Arrivo**

**Sabato 5 a lunedì 7: 9:00 - 13:00 Yoga.**

**Martedì 8 dicembre: 8:00 - 12:00 Yoga + 12:00 - 13:00: Pulizia finale.**

*La pulizia finale fa parte del seminario per tutti i partecipanti.*

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

**Paolo,** Intermediate Junior II con 43 anni d'esperienza d'insegnamento.

**Lya,** Introductory II con 34 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

**Ulteriore informazioni ed iscrizione:**

[lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com) Whats'app +45 24270450 o [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) cellulare +39 3386658053

Abbiamo 7 posti letto nella casa e ci sono B&B e campeggi nelle vicinanze – chiedi informazioni.

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