

UN SEMINARIO DI **IYENGAR YOGA** ® su Zoom

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siamo contenti d'invitarvi a un seminario di Iyengar Yoga su Zoom durante i giorni di Pasqua da Sabato 3 a Lunedì 5 aprile 2021.



Le lezioni sono tenute da Paolo Rava e Lya Saaek. Paolo Intermediate Junior II con 37 anni d'esperienza d'insegnamento e Lya Introductory II con 29 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Poiché tutti noi abbiamo bisogno di rinforzare il nostro sistema immunitario e riprendere forza mentale per far fronte ai cambiamenti veloci del mondo, lavoriamo con asana tonificanti fisicamente e mentalmente, asana che aprono il cuore e asana di ricupero per calmare il sistema nervoso.

Il massimo di partecipanti sarà 14 persone. Le lezioni sono per chi ha almeno 2 anni di pratica e gli attrezzi necessari: tappetino, cintura, 2 mattoni, una sedia e un cuscino o 3-4 coperte. Come solito diamo priorità alla sicurezza per cui sarà necessario accendere la videocamera in modo da essere sempre visibili durante ogni classe.

Sabato 3 9:00 – 12:00

Domenica 4 9:00 – 12:00

Lunedì 5 9:00 – 12:00

Termine per l'iscrizione: 28 Marzo

Email: paolo.rava@alum.mit.edu +39 3386658053 o lyasaaek@gmail.com +45 24270450

Lunedì 29 tutti i partecipanti riceveranno una lettera con le ultime informazioni.

Speriamo di vedervi presto
Paolo e Lya