

UN SEMINARIO DI

IYENGAR YOGA

PAOLO RAVA
LYA SAAEK

®A ISASCO



Siete invitati a Isasco a un ritiro di Iyengar Yoga dal 2 al 6 giugno 2021
condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



Siamo contentissimi di organizzare questi 5 giorni con lezioni di Iyengar yoga solo all'aperto! Lavoriamo alle radici delle posizioni con asana tonificanti fisicamente e mentalmente per ritrovare la nostra sensibilità e forza. Attraverso asana che aprono il bacino e il cuore e asana di ricupero, la nostra consapevolezza del corpo e del respiro aumenta per sperimentare gioia, libertà e rilassamento della mente.

Mercoledì 2 giugno: 14:00 Arrivo
15:00 - 19:00 Lezione yoga
Giovedì a sabato: 8:30 - 11:30 Lezione yoga
Domenica 6 giugno: 8:30 - 12:30 Lezione yoga
12:30 - 13:00 Pulizia



Seguiamo le regole di sicurezza e sanificazione obbligatorie per questo periodo. Per questa ragione, dovete portare con voi: **1-2 tappetini, 2 coperte, 2 cinture**. Mettiamo solo sedie, cuscini e mattoni a disposizione. Il seminario consiste di 17 ore d'insegnamento, ma l'orario potrebbe cambiare secondo il tempo.

Paolo Rava e Lya Saaek, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga:
Paolo Intermediate Junior II con 37 anni d'esperienza d'insegnamento
Lya Introductory II con 28 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Iscrizioni ed informazioni:

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

Mettiamo a disposizione 3-5 posti letto nella casa e posti per 8 persone in tende nel giardino. Altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.