

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

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga dal 6 al 11 agosto 2022  
condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



Siamo contenti di organizzare questi 6 giorni con lezioni di Iyengar yoga in progressione! Lavoriamo sulle radici delle posizioni; troviamo la sensibilità dei piedi, la forza delle gambe e rinforziamo il core. Attraverso l'apertura del bacino l'energia vitale è liberata mentre la consapevolezza del respiro nelle asana dà rilassamento mentale.

Il seminario consiste di 24 ore d'insegnamento, ma l'orario potrebbe cambiare secondo il tempo. **Le lezioni sono bilingue: Italiano ed inglese.** Mettiamo coperte, cinture, sedie, cuscini e mattoni a disposizione.

**Venerdì 5 agosto:** 20:00-22:00 Arrivo  
**Sabato a giovedì:** 8:00 - 12:00 Lezione yoga  
**Giovedì 11 agosto:** 12:00 - 13:00 Pulizia finale

**Paolo Rava e Lya Saaek**, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga: Paolo Intermediate Junior II con 38 anni d'esperienza d'insegnamento e Lya Introductory II con 29 anni d'esperienza e grande passione per lo yoga terapeutico.

## **Iscrizioni ed informazioni:**

[lyasaek@gmail.com](mailto:lyasaek@gmail.com) WhatsApp +45 24270450 o [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) cellulare +39 3386658053  
Mettiamo a disposizione 6 posti letto nella casa e posti per **vostre tende** nel giardino. Altrimenti ci sono svariati B&B e campeggi nelle vicinanze su cui vi mandiamo con piacere informazioni.

® Utilizzato con permesso di Prashant S. IYENGAR ® proprietario del Marchio.



*Portami dalla falsità alla verità, dall'oscurità alla luce, dalla morte all'immortalità*