

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a un seminario di Iyengar Yoga a Isasco, sopra Varigotti (Finale Ligure)
Pasqua 8 - 10 aprile 2023 condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



Siamo lieti d'avere la possibilità d'organizzare questo ritiro - non vediamo l'ora di stare insieme!
Il seminario è per tutti i livelli sia principianti che avanzati. Praticiamo anche fuori, se il tempo sarà bello! *La consapevolezza del corpo e del respiro è la parola chiave per questi giorni insieme.*
Lavoriamo alle radici delle posizioni con asana tonificanti per ritrovare la nostra sensibilità e forza.
Attraverso l'apertura del corpo e il cuore aumentiamo la consapevolezza su noi stessi per sperimentare la gioia innata e il rilassamento della mente.

Venerdì 7 aprile

21:00 - 22:00 Arrivo

Sabato

9.00 – 13:00 Lezione yoga

Domenica e lunedì:

8.00 – 12:00 Lezione yoga

Lunedì 10 aprile

12:00 - 13:00 Pulizia finale

La pulizia finale fa parte del seminario per tutti.



Il pomeriggio c'è tempo libero.

Per chi ha voglia ci organizziamo per fare la spesa e cucinare la cena o ceniamo in trattorie locali.

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

Paolo Intermediate Junior II con 38 anni d'esperienza d'insegnamento.

Lya Introductory II con 30 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Iscrizioni ed informazioni:

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

Mettiamo a disposizione alcuni posti letto in stanze condivise 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.