

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga dal 14 al 19 agosto 2023
condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



Siamo contenti di organizzare questi 6 giorni con lezioni di Iyengar yoga in sequenza! 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 e inglese. Mettiamo tutti gli attrezzi a disposizione.

Domenica 13 agosto: 21:00 - 22:00 Arrivo

Lunedì a Sabato: 8:00 - 12:00 Lezione yoga – i pomeriggi sono liberi per escursioni

Sabato 19 agosto: 12:00 - 13:00 Pulizia finale

Paolo Rava e Lya Saaek, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga:
Paolo Intermediate Junior II con 39 anni d'esperienza d'insegnamento.
Lya Introductory II con 30 anni d'esperienza e grande passione per lo yoga terapeutico.



Iscrizioni ed informazioni:

lyasaak@gmail.com WhatsApp +45 24270450 o paolo.rava@alum.mit.edu cellulare +39 3386658053
Mettiamo a disposizione alcuni posti letto in camere condivise nella casa e posti in **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