

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

PAOLO RAVA
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco dal **27 dicembre al 1° gennaio 2024** a un ritiro di Iyengar Yoga condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



Siamo contenti d'organizzare un ritiro bilingue (italiano/inglese) per imparare insieme sul tappetino! Negli asana lavoriamo sulla consapevolezza del corpo e del respiro. Attraverso un lavoro attento dei piedi e delle gambe, apertura delle anche e rafforzamento del "core", raggiungiamo lentamente le estensioni indietro per sperimentare queste aperture e libertà del corpo e infine il rilassamento della mente.

Mercoledì 27: 13:30 - 14:30 Arrivo
Mercoledì 27: 15:00 - 19:00 Yoga 19:15 – 20:30 Cucinare la cena insieme.
Da giovedì a domenica: 9:00 - 13:00 Yoga 19:00 Cucinare insieme o mangiare fuori.
Domenica 31: 21:00 Cena di Capodanno
Lunedì 1° gennaio: 10:00 - 12:00 Yoga. 12:00-13:00 Pranzo e pulizia
Pulizia degli attrezzi, della casa e dello studio yoga fa parte del seminario per tutti i partecipanti.

Paolo Rava e Lya Saaek, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga: **Paolo, Intermediate Junior II**, con 40 anni d'esperienza d'insegnamento e **Lya, Introductory II**, con 31 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Il seminario è per tutti i livelli.

Iscrizioni ed informazioni:

lyasaaek@gmail.com Whatsapp **+45 24270450**
paolo.rava@alum.mit.edu ☎ **+39 3386658053**



C'è la possibilità di stare nella casa adiacente alla sala yoga per un numero limitato di persone. Altrimenti ci sono svariati Bed&Breakfast o campeggi nelle vicinanze – richiedi una lista.