PAOLO RAVA
LYA SAAEK

UN SEMINARIO DI IYENGAR YOGA ®A ISASCO

Siete invitati a Isasco a un seminario di Iyengar Yoga **dal 6 al 11 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 ed inglese.*** Mettiamo tutti gli attrezzi a disposizione.

Sabato 5 agosto: 21:00 - 22:00 Arrivo
Domenica a venerdì: 8:00 - 12:00 Lezione yoga
Venerdì 11 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 e Lya Introductory II con 30 anni d'esperienza e grande passione per lo yoga terapeutico.

Iscrizioni ed informazioni:

lyasaaek@gmail.com WhatsApp +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.

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

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