

# 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)  
**15-16 luglio 2023** condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



**Siamo lieti d'avere la possibilità d'organizzare questo seminario!**

Il seminario è per tutti i livelli sia principianti che avanzati. Certo, che pratichiamo 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 il rilassamento della mente e la gioia innata. Benvenuti!

## **Venerdì 14 luglio**

21:00 - 22:00 Arrivo

## **Sabato 15**

8.00 – 12:00 Lezione yoga

## **Domenica 16 luglio**

8.00 – 12:00 Lezione yoga

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 ceniamo insieme in una trattoria locale.

**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:**

[lyasaek@gmail.com](mailto:lyasaek@gmail.com) Whats'app +45 24270450 o [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto: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.