

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

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a un seminario di Iyengar Yoga a Isasco, sopra Varigotti, in Liguria  
**Pasqua 30 marzo a 1° aprile 2024** condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



**Siamo lieti d'organizzare questo seminario - non vediamo l'ora di stare insieme!**

Il seminario è per tutti i livelli sia principianti che avanzati. Se il tempo sarà bello pratichiamo fuori.

*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 29 marzo**

20:00 - 21:00 Arrivo

## **Sabato a lunedì**

9.00 – 13:00 Lezione yoga

## **Lunedì 1° aprile**

13:00 - 14:00 Pulizia finale

La pulizia finale fa parte del seminario per tutti.



Il pomeriggio c'è tempo libero per camminare in collina, sulla spiaggia o nei paesi medievali vicini. 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 40 anni d'esperienza d'insegnamento.

Lya Introductory II con 31 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

## **Iscrizioni ed informazioni:**

[lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com) WhatsApp +45 24270450 o [paolo.rava@gmail.com](mailto:paolo.rava@gmail.com) 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.