

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

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a Isasco dal **27 dicembre al 1° gennaio 2025** 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.

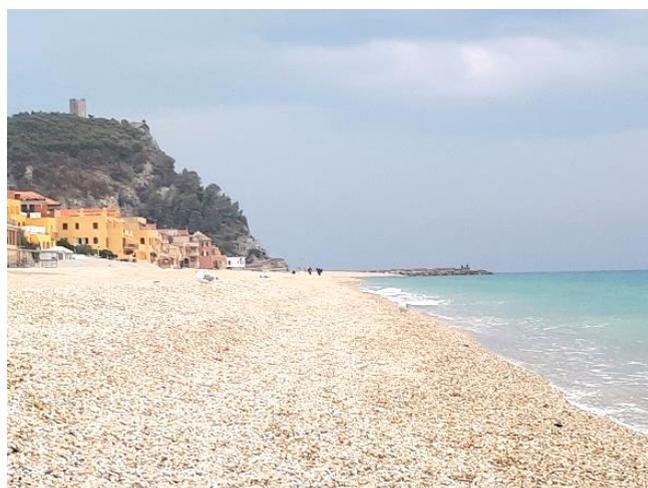
**Venerdì 27:** 13:30 - 14:30 Arrivo  
**Venerdì 27:** 15:00 - 19:00 Yoga 19:15 – 20:30 Cucinare la cena insieme.  
**Da sabato a martedì:** 9:00 - 13:00 Yoga 19:00 Cucinare insieme o mangiare fuori.  
**Martedì 31:** 21:00 Cena di Capodanno  
**Mercoledì 1° gennaio:** 10:00 - 12:00 Yoga. 12:00-13:00 Pranzo e pulizia

*Pulizia degli attrezzi, della casa e dello studio yoga fa parte del seminario per tutti i partecipanti – anche per chi pernotta fuori nostra struttura. Prevediamo cassa comune per le cene che cuciniamo insieme.*

**Paolo Rava e Lya Saaek**, insegnanti certificati IYENGAR® Yoga:  
**Paolo, Intermediate Junior II** con 41 anni d'esperienza d'insegnamento e **Lya, Introductory II**, con 32 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

Il seminario è per tutti i livelli.

**Iscrizioni ed informazioni:**  
[lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com) **Whatsapp +45 24270450**  
[paolo.rava@alum.mit.edu](mailto: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 B&B o campeggi nelle vicinanze – richiedi una lista.