

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

PAOLO RAVA  
LYA SAAEK



Siete invitati a un seminario di Iyengar Yoga a Isasco, sopra Varigotti in Finale Ligure  
Dal 1° al 3 novembre 2024 condotto da Paolo Rava e Lya Saaek



**Siamo lieti d'avere la possibilità d'organizzare questi giorni - non vediamo l'ora di stare insieme!**  
Il seminario è per tutti i livelli sia principianti che avanzati. Praticiamo anche fuori, se il tempo sarà bello! *La consapevolezza del corpo attraverso l'attenzione sul 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 del cuore aumentiamo la consapevolezza su noi stessi per sperimentare la gioia innata e rilassare la mente.



**Venerdì 1° novembre: 14:00 - 14:45: Arrivo**  
**15:00 - 19:00: Yoga**

**Sabato e domenica: 9:00 - 13:00 Yoga.** Sabato pomeriggio c'è tempo libero.

**Domenica: 13:00 - 14:00: Pulizia finale.**

*La pulizia finale fa parte del seminario per tutti i partecipanti.*

**Paolo Rava e Lya Saaek:** insegnanti certificati IYENGAR® Yoga:

**Paolo,** Intermediate Junior II con 41 anni d'esperienza d'insegnamento.

**Lya,** Introductory II con 32 anni d'esperienza e passione per lo yoga terapeutico.

**Iscrizioni ed informazioni:**

[lyasaaek@gmail.com](mailto:lyasaaek@gmail.com) Whats'app +45 24270450 o [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu) cellulare +39 3386658053

Abbiamo 9 posti letto nella casa e ci sono B&B e campeggi nelle vicinanze – chiedi informazioni.

Utilizzato con permesso di Prashant S. IYENGAR e Abbhijata Iyengar® proprietari del Marchio.