

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 19 - 21 aprile 2025 condotto da **Paolo Rava e Lya Saaek**



Siamo lieti d'organizzare questo seminario primaverile - 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 18 aprile

20:00 - 21:00 Arrivo

Sabato e domenica

9:00 – 13:00 Lezione yoga

Lunedì

8:00-12:00 Lezione yoga

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.
Se ci sono abbastanza interessati ci organizziamo per fare la spesa e cucinare la cena insieme,
altrimenti ceniamo in trattorie locali, per chi ha voglia.

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 WhatsApp +45 24270450 o 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.