

YOGA per il corpo, il respiro e la mente

Docente

Rosalba Battaglia

Materia di riferimento

Yoga

Durata delle lezioni e periodo di svolgimento

Annuale, 20 lezioni, **martedì**

Indicazioni sul Corso

Semplici esercizi (asana) per rendere il corpo più forte ed elastico, respirando consapevolmente

Informazioni organizzative sul corso:

Il corso, che si svolge in Palestra, ha la durata di un'ora, dalle 18.30 alle 19.30,

Curriculum del Docente:

Formazione quadriennale presso AYCO, post formazione triennale, insegnante accreditata YANI, con esperienza decennale dell'insegnamento dello yoga presso centri sportivi ed olistici.