

## **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.