Corso: **HATHA YOGA**

Docente: **Enza Agosta**

Durata e svolgimento

Numero giorni: 26

Data inizio presunta: 09/11/2026

Data fine presunta: 31/05/2027

Cadenza: Settimanale

Giorno: Lunedì

Ora inizio: 9:30

Ora fine: 11:00

Breve descrizione su contenuti e obiettivi da raggiungere

Il Corso si propone di avvicinare all Yoga per i suoi grandi benefici fisici: salute, flessibilità del corpo e armonbia dei movimenti. Tutto supportato da ascolto del proprio corpo e consapevolezza.



Anno Accademico 2026/27

UNITRE MODICA