



**Università
degli Studi
di Palermo**

SPPEFF
SCIENZE PSICOLOGICHE PEDAGOGICHE
DELL'ESERCIZIO FISICO E DELLA FORMAZIONE



Yoga e Sport

**SCUOLA EGO YOGA
(ROMA)**

**MASTER TEACHER
MAX GROSSI**

0,5 CFU

**23 MAGGIO
2025**

- benefici delle Asana;
- posizioni dello Yoga propedeutici alla preparazione atletica delle varie discipline sportive;
- per migliorare mobilità, flessibilità, forza, potenza, resistenza e agilità;
- per un migliore controllo emotivo e della gestione dello Stress.

**PALERMO, VIA ALTOFONTE, 80
CUS PALERMO**

Registrati



bit.ly/44VWVcg