

Il progetto "ALTRO CON-TATTO", in collaborazione
con il gruppo "insieme è più Meglio" di Cortellazzo
propone

YOGA DELLA RISATA



*"Quando ridi cambi, e quando
cambi tutto il mondo
cambia con te..."*

I benefici dello yoga della risata:

- placa lo stress
- aiuta a perdere peso
- è un antidolorifico naturale
- ci fa sembrare più giovani
- rafforza e favorisce le relazioni
- promuove stati di gioia
- concilia il sonno
- rilassa i muscoli...



Lo Yoga della risata è una pratica unica che combina la risata incondizionata con la respirazione yogica.

È uno strumento potente che facilita l'armonia di corpo, mente, spirito e società.

La parola YOGA ha in sé il significato di **UNIONE, INTEGRAZIONE.**

INCONTRI GRATUITI



ARMONIA
Associazione
Culturale Benefica



Con la conduzione
della Laughter yoga leader
Lara



LUNEDÌ 20 MARZO 2017
PRESENTAZIONE E PRIMA SESSIONE

info e prenotazioni:
Piatto Katia: 3381014947
Ass. Armonia:
emozioni@formazionearmonia.com

ore 20.30 c/o Polisportiva Cortellazzo - massimo 25 partecipanti