



CORSO YOGA DELLA RISATA CON CERTIFICAZIONE PER DIVENTARE LAUGHTER YOGA LEADER



CHE COS'È LO YOGA DELLA RISATA

Lo yoga della risata è un metodo per imparare a ridere senza motivo. Il corpo umano non distingue la differenza fra risata stimolata ed una spontanea: entrambe procurano gli stessi benefici. È stato ideato dal dr. Madan Kataria nel 1995 in India ed ora è diffuso in tutto il mondo. Negli ultimi vent'anni questa tecnica, apartitica e apolitica, è stata sperimentata, sviluppata e migliorata con la ricerca continua avvalendosi di studi scientifici, medici, economici e filosofici. Si applica in scuole, ospedali, palestre, aziende, centri benessere, case di riposo, centri per disabili, e malati di Alzheimer, ambulatori, carceri, associazioni, banche, comunità.

● PER INFO E ISCRIZIONI:

- Rosa Fiume
- Leader e Teacher di Yoga della risata
- cell. 3498366737
- email: fiume.rosa@libero.it



A CHI È RIVOLTO IL CORSO

A chiunque voglia portare più benessere, felicità e salute nella propria vita personale e professionale aggiungendo nella propria "cassetta degli attrezzi" un nuovo strumento, che arricchisce la capacità di prendersi cura di se stessi e degli altri con e per nuove opportunità.

Verrà insegnato come utilizzare lo yoga della risata per ridurre lo stress, aumentare la gioia, la resilienza, formare un gruppo di lavoro, dare più forza ad una relazione d'aiuto. Verrà spiegata l'importanza dei Club, vera anima del movimento. Far nascere un nuovo Club può davvero contribuire alla pace nel mondo, partendo da se stessi e da quelli che ci stanno più vicino.

PROSSIMA DATA:

25 E 26 GIUGNO 2016 - BERTIOLO (UDINE)
DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 18.30 (SABATO)
DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 18.30 (DOMENICA)

"QUANDO TU RIDI TU CAMBI E QUANDO TU CAMBI TUTTO IL MONDO CAMBIA INTORNO A TE"

DR.MADAN KATARIA