

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.

**8 INCONTRI GRATUITI**



ARMONIA  
Associazione  
Culturale Benefica



Con la conduzione della Laughter yoga leader Lara



**VENERDÌ 3 NOVEMBRE 2017**  
**DALLE ORE 20.15 ALLE ORE 21.30**

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

**c/o Polisportiva Cortellazzo - massimo 25 partecipanti**