



Sono
Carla Favazza – Life e Family Coach
ed avrò il piacere di condurti nel laboratorio di

YOGA DELLA RISATA

Quando tu ridi, tu cambi, quando tu cambi tutto il mondo cambia intorno a te!
Dr. Madan Kataria.

Questo straordinario metodo è stato creato nel 1995 dal medico indiano Dr. **Madan Kataria** e da allora si è diffuso rapidamente in tutto il mondo.

Il fondamento scientifico su cui si basa lo Yoga della Risata è che la mente, ad un primo livello profondo, non distingue tra una risata spontanea ed una indotta, ottenendo, quindi, gli stessi benefici psicologici e fisiologici!

Lo Yoga della Risata è un **esercizio unico** che combina la risata incondizionata con la respirazione (pranayama) e si basa su un semplice principio: **chiunque è in grado di ridere!**

La risata ha **effetti profondi nel breve e lungo termine**, sia sulla mente, che sul fisico ed i benefici sono già riscontrabili dalla prima sessione!

Partecipando al percorso in tre tappe imparerai a:

- 🧘 stimolare il sistema immunitario, ossigenando corpo e mente;
- 🧘 abbassare i livelli di cortisolo (responsabile dello stress);
- 🧘 generare endorfine, gli ormoni del benessere;
- 🧘 fare un eccellente esercizio cardiaco e favorire la circolazione;
- 🧘 risvegliare il comportamento giocoso tipico dell'infanzia;
- 🧘 sbloccare emozioni e liberare la gioia;
- 🧘 migliorare le relazioni sociali, ridendo insieme a nuovi amici.

Ti aspetto per sprigionare il **Cocktail della Gioia!**



Per informazioni contatta **Carla**: tel. **3299821470** - mail carla@carlafavazza.it

Iscrizioni entro il 20/02/25

VENERDI' 21-28 FEBBRAIO e 7 MARZO 2025

dalle ore 20:00 alle ore 21:30

BIBLIOTECA di ERBUSCO - Via Castello 23

Importo 50€ totali

Iscriviti attraverso il QR code o compila il link

<https://bit.ly/YrBSFeb25>

