



*Presentazione Sessione:*

## **YOGA DELLA RISATA**

***Lunedì 29 gennaio 2018 - ore 17.45-18,45***

Lunedì 29 gennaio, alle h 17.45, nella sede di Valsalice (strada del Nobile 12 – Torino), Tina Vurchio, Teacher dello Yoga della Risata, condurrà un incontro di Yoga della Risata.

Lo Yoga della Risata è un metodo unico, che sta diffondendosi rapidamente nel mondo, dove ognuno può ridere senza barzellette, senza umorismo e gags comiche, insomma è un metodo rivoluzionario per RIDERE SENZA MOTIVO.

Ridiamo come forma di esercizio e velocemente si arriva a produrre una risata vera attraverso il contatto oculare e la giocosità e la gioia tipica dei bambini.

La ragione per cui è chiamato Yoga della Risata è data dalla combinazione di esercizi respiratori dello yoga (che derivano dal Pranayama) con esercizi di risata. Ciò aumenta la riserva di ossigeno nel corpo e nel cervello facendoci sentire più energici e in salute.

Lo Yoga della Risata si basa sul dato scientifico che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una indotta (se fatta volontariamente) e si producono gli stessi benefici sia a livello fisiologico che psicologico.

### **LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA!!**

Per ulteriori informazioni è possibile contattare la collega **Tina Vurchio**.

**E' richiesto abbigliamento comodo, calze antiscivolo, tappetino o copertina.**

Prenotazione obbligatoria presso la Segreteria (telefono 011.6606356, dal lunedì al venerdì, dalle ore 15:00 alle ore 19:00).

Torino, 24 gennaio 2018

IL DIRETTIVO CRAL SMAT

[www.cralmat.it](http://www.cralmat.it) [www.cralmat.it](http://www.cralmat.it) [www.cralmat.it](http://www.cralmat.it) [www.cralmat.it](http://www.cralmat.it) [www.cralmat.it](http://www.cralmat.it)