



Yoga della risata



5 Incontri

Stefania Nesi

Un sorriso inizia sulle labbra, un sorriso si allarga agli occhi, una risatina proviene dal ventre; ma una bella risata scaturisce dall'anima, trabocca e bolle dappertutto

CORSO POP

Tutti noi sappiamo che ridere fa bene alla salute, ma troppo spesso ce ne dimentichiamo. Grazie allo yoga della risata si possono utilizzare delle tecniche per ridere spontaneamente, senza utilizzo di barzellette o battute, portando così innumerevoli benefici sia al corpo che alla mente. Con il corso potenzierai la respirazione, l'energia psicofisica, le difese immunitarie, l'intelligenza emotiva e aumenterai gli ormoni del buonumore. Potrai anche abbassare il dolore con l'abbattimento del cortisone, ormone responsabile dello stress. Gli incontri prevedono 1 ora di teoria e 1 ora di pratica, dove saranno trattate le seguenti tematiche:

- Cos'è lo yoga della risata e sua storia
- Caratteristiche e benefici per la salute
- Tecniche antistress - i 4 elementi + 2
- Come portare la risata nella quotidianità
- Perché scegliere di essere felici

Date degli incontri: dal 28 ottobre al 25 Novembre 2021 ore 21-23

Costi e modalità di iscrizione - Ciclo di 5 incontri a 40 euro.

È necessario iscriversi scrivendo a info@unipop-pistoia.it. Iscrizioni entro il 15 Ottobre

Stefania Nesi: Tecnico animatore socio-educativo. Insegnante di yoga della risata: istruttore Bones for Life. Ha collaborato con l'Istituto M.Hack di Montemurlo, comune di Montale e gruppi di motivazione nelle aziende.