Uni.Po.P 2022/23



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

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 incondizionatamente, 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 cortisolo, ormone responsabile dello stress.

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

Date degli incontri: Dal 21 ottobre all'18 novembre — Venerdì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop- pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

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.