

Yoga della Risata

Respiro, Energia e Cambiamento!

Cos'è lo Yoga della Risata?

Lo Yoga della Risata armonizza le antiche pratiche Yoga con le potenzialità terapeutiche della risata.

Praticando lo Yoga della Risata, potrai:

- contrastare gli effetti negativi dello stress, rilassarti e sentirti meglio, molto meglio
- ricaricare le energie del tuo corpo
- imparare a usare il respiro per sciogliere le tue tensioni
- migliorare sistemi circolatorio, respiratorio e immunitario
- raggiungere quiete e pace interiore

Cosa faremo in questo Workshop?

- Yoga Soft Breathing
- Risate per stimolare muscoli addominali e diaframma
- Fluidità e Flessibilità per la mente e per il corpo
- Grounding, Presenza e Concentrazione
- Vivere nel Cambiamento

“Quando ridi, il tuo stato mentale cambia, e quando tu cambi, tutto il mondo cambia intorno a te”

(dr. Madan Kataria)

Ti aspettiamo sabato 22 ottobre a Milano dalle 9.30 alle 12.30 presso “Bindu Yoga”, in via G.B. Vico, 4.

Costo del workshop: € 35

Non mancare!

Il docente di questo workshop sarà Davide Giansoldati.

Davide ha studiato Yoga della Risata con il Guru Madan Kataria e con Laura Toffolo, sua allieva diretta conseguendo la certificazione di Laughter Yoga Teacher.

La sua ricerca della consapevolezza l'ha portato ad approfondire il pensiero creativo e l'Enneagramma.

Grazie alla sua esperienza e a queste conoscenze aiuta le persone a scoprire e sviluppare il proprio vero potenziale.

Sviluppa workshop, progetti e strumenti per le aziende per migliorare la creatività, costruire team innovativi, sviluppare la leadership.

La sua ricetta segreta: creatività, risate, energia e passione.

Per maggiori informazioni e iscrizioni:

associazione “Bindu Yoga” via G.B. Vico, 4 Milano - email: gioia.gabrielli@gmail.com - cell.: 3396312409

VIENI A RIDERE E A RICARICARTI CON NOI!

