



SOFFI DI FELICITÀ



***"Non rido perché sono felice, sono felice perché rido"* Dott. Madan Kataria**

Lo yoga della risata è un'idea unica, che consente di portare più risate e quindi più buonumore e salute nella tua vita. Non a caso infatti è stato ideato da un medico, il Dott. Madan Kataria, ed attualmente è diffuso in oltre 100 paesi del mondo. Combina la respirazione profonda (tipica dello yoga) a vere e proprie risate, praticate come se fossero esercizi fisici. Io lo chiamo il "jogging del buonumore", perché ridere senza motivo è un po' come andare a correre o fare la cyclette o sollevare pesi in palestra: non c'è uno specifico motivo per farlo, se non quello di migliorare la propria salute.

**CI INCONTRIAMO IL MARTEDÌ
DALLE ORE 18:30 ALLE ORE 20:00**

nelle seguenti date:

6 GIUGNO

11 LUGLIO

29 AGOSTO

26 SETTEMBRE

Dove: Castel S. Pietro T. (BO)

Giardino degli Angeli

**Info: Monica Manzoni - 347 9336636 -
monica@caleidos.bo.it**