



Yogadellarisata.eu

QUANDO TU RIDI, TU CAMBI  
QUANDO TU CAMBI, IL MONDO INTORNO A TE CAMBIA

## ***IL CLUB DELLA RISATA***

### **A LUMEZZANE**

YOGA DELLA RISATA è un metodo ideato dal dr. Madan Kataria e supportato da numerosi studi scientifici. Unisce semplici tecniche di respirazione tratte dall'antica tradizione yogica ed esercizi giocosi per stimolare il riso e il divertimento. La risata, sia indotta che spontanea, porta benefici ad ogni parte di noi: fisica, mentale, emozionale e spirituale.

UNA TECNICA ANTISTRESS FACILE ED EFFICACE  
CONTRO L'ANSIA, PER IL BENESSERE PSICOFISICO

**Ogni GIOVEDÌ dalle 20,30 alle 21,45  
presso la Residenza "Le Rondini"**

via U. Gnutti, 4 - Lumezzane Villaggio  
- contributo di euro 5 a serata -

YOGA DELLA RISATA È UN INSIEME DI ESERCIZI SEMPLICISSIMI E...  
DIVERTENTI: TUTTI POSSONO PARTECIPARE, DA 0 A 100 ANNI!

***Conduce gli incontri il Prof. Mauro Turrini,  
Insegnante certificato del Laughter Yoga International.***

Per ogni informazione:  
[www.yogadellarisata.eu](http://www.yogadellarisata.eu) - 328 6276039