



# CORSO DI YOGA DELLA RISATA

8 OTTOBRE h.18.30

PRESENTAZIONE

TEORICO ESPERIENZIALE

□ PORTA IL TUO CORPO A RIDERE E LA TUA MENTE LO SEGUIRÀ ... è proprio su questo principio su cui si basa lo Yoga della Risata.

La risata è un semplice esercizio fisico che combina tecniche di respirazione profonda e giochi di risata. Dallo Yoga riprende la respirazione pranayama e il rilassamento finale. Oltre a lavorare sulla respirazione si lavora sui 4 principi della gioia: giocare, ballare, cantare e ridere.

Ridere abbassa drasticamente lo stress, produce endorfine e serotonina, ormoni essenziali per il nostro benessere psicofisico.

**DOCENTE:**

**MARCO FRANZERO**

**Insegnante di Yoga della Risata e**

**Ambasciatore della Risata nel Mondo.**

in collaborazione con:

**CIBARTE**  
ASSOCIAZIONE CULTURALE



Sala CibArtisti - corso Umbria 83 Torino

Info al 328 928 10 96