Yoga della Risata – Gioco – Gibberish – Meditazione – Rilassamento finale

Ridere fa bene a tutte le emozioni

Percorso per conoscere e sperimentare la potenza della risata e del respiro nella nostra vita, per lasciare andare stress e tensioni accumulate, ripulire mente e corpo e fare "il pieno" di energia e entusiasmo.

Le tecniche per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva ci aiuteranno, attraverso le pratiche di Yoga della Risata, Gioco, Gibberish , …, ad approfondire la conoscenza di sé e lasciarsi trasformare, là dove si desidera cambiare.

Aperto a tutti coloro che hanno voglia di sperimentare la forza della risata.

Martedì 21 gennaio 2025 - ore 20.00-22.00
Centro di Mind Fulness TenerAmente di Vimercate, via Pellegatta, 34

Per maggiori informazioni e iscrizioni, visitare il sito www.teneramente.it nella sessione eventi e corsi, o la pagina facebook "TenerAmente Mindfulness e Psicoterapia"

Conduce: Giusi Cazzaniga - Teacher di Yoga della Risata
Cell. 3482714968 – giusic60@gmail.com

Quando ridi tu cambi, e se tu cambi,
il mondo intorno a te cambia. (Madan Kataria)