

Yoga della Risata a Vimercate

*Per conoscere e sperimentare la potenza della risata e del respiro
Per lasciare andare stress e tensioni accumulate
Per fare "il pieno" di energia*



*Il tuo corpo non può guarire senza GIOCO
La tua mente non può guarire senza RIDERE
La tua anima non può guarire senza GIOIA
(Catherine Rippenger Fenwich)*

*Prossimi incontri 2020: ore 20:30 – 22:00
Martedì 21 gennaio - Martedì 4 e 18 febbraio*

Presso il Centro di Mindfulness TenerAmente di Vimercate, via Pellegatta, 34.

Si consiglia un abbigliamento comodo, tappetino, coperta, calze antiscivolo. La sessione dura all'incirca un'ora e mezza, comprensiva della fase di rilassamento. Per coloro che non conoscono la pratica si consiglia di arrivare entro le 20.10 per la parte teorica.

Le serate sono ad offerta libera - è necessaria la prenotazione

Conduce: Giusi Cazzaniga

Teacher di Yoga della Risata e Esperta in conduzione di gruppi per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva.

Per informazioni Cell. 3482714968 – giusic60@gmail.com

**Porta il tuo corpo a ridere,
la tua mente lo seguirà. (Madan Kataria)
Kataria)**