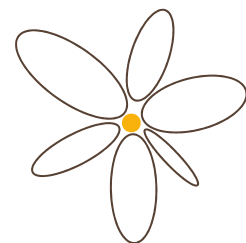




la **primavera**
di **Alba** 2019



LO YOGA DELLA RISATA

Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente lo seguirà: una serata in compagnia di **Marco Franzero** che illustrerà il percorso di yoga della risata, un giocoso percorso adatto per adulti e bambini.

2 ore per liberare la risata, respirare profondamente e rilassarti. Puoi riappropriarti in modo semplice ed immediato della leggerezza e della gioia del tuo bambino interiore scoprendo i segreti della risata incondizionata e puoi sperimentare i 4 principi della gioia: ridere, giocare, cantare e ballare.

Lo yoga della risata è un'idea rivoluzionaria di un medico di base indiano, il Dottor Madan Kataria, grazie alla quale si ride senza motivo, senza l'utilizzo di barzellette o battute, senza la visione di film comici. Si ride attraverso degli esercizi di risate, in gruppo, guardandosi negli occhi e tornando un po' bambini, cioè recuperando entusiasmo e capacità di divertirsi e giocare. Inoltre si recupera l'attenzione alla respirazione, in quanto la risata non è altro che un'espirazione molto profonda e continuata. E' accessibile a tutti, grandi e piccoli. La scoperta più clamorosa è che il nostro corpo NON distingue la differenza tra una risata autoindotta e una risata vera e spontanea. Riesce a produrre la stessa chimica della felicità, lo stesso "joy cocktail" fatto di ormoni del benessere che aumentano - tra cui endorfine, i nostri antidolorifici naturali, e serotonina, il neurotrasmettitore del benessere - ed ormoni dello stress che diminuiscono, come il cortisolo e l'adrenalina. Lo yoga della risata è presente in oltre 100 stati in tutti e 5 i continenti. Le applicazioni sono moltissime: dalla scuola, con insegnanti e bambini, al lavoro con gli anziani, dalle sessioni con malati, a quelle coi disabili, in palestre, centri benessere, ad un'applicazione sempre più diffusa: la gestione dello stress in azienda e il team building.

Marco Franzero è Leader e Teacher di yoga della risata, lavora con aziende, scuole, centri per anziani, tiene seminari informativi, workshop, corsi. Nel 2018 è stato nominato Ambasciatore di yoga della risata nel mondo dal Dottor Kataria, per il forte impegno personale nel portare questo percorso in numerosi contesti sociali.

PROGRAMMA

MARTEDÌ 2 APRILE ORE 20.30

La Bookeria, via Paruzza 8

INGRESSO LIBERO

Ulteriori informazioni

www.labookeria.it

