

Ridi, è Yoga

Sessioni di Risate 2013



 Iniziano le sessioni di yoga della risata 

Giovedì 7 novembre ore 19.30

Centro Parrocchiale S. Maria Assunta Bassanello
Padova, Via Adriatica 5

(Parcheggio piazzale della chiesa – ingresso dal cancello a destra della chiesa)

Abbigliamento comodo. Se vuoi puoi portare uno stuoino.

Patrizia



E' gradita conferma.

La Sessione di Yoga della risata consiste in un incontro di un'ora circa dedicato ad una breve parte teorica iniziale, alla sessione di risate e ad una parte finale di rilassamento attraverso respirazioni e tecniche di rilassamento tra le quali Yoga Nidra. Lo Yoga della Risata (Hasya Yoga) è una pratica ideata da un medico indiano Madan Kataria, che consente di ridere...**SENZA MOTIVO**, combinando delle tecniche di respirazione yoga (pranayama base) con esercizi di risate stimulate e incondizionate. Tutti possono ridere, non c'è bisogno di scherzi nè di senso dell'umorismo. Si sta in gruppo, ci si guarda negli occhi e questo contatto visivo ci arriva al cuore risvegliando il nostro piccolo, troppo spesso smarrito, bambino interiore che stupito partecipa alla nostra ritrovata giocosità.

Patrizia Pinato
Cartified Yoga Laughter Teacher
& Leader

pinpat@me.com

patriziapinato.yogadellarisata@gmail.com

Cell 3385439824



“Quando tu ridi, tu cambi. Quando tu cambi, l'intero mondo cambia”
Dr. Madan Kataria, Presidente Laughter Yoga International