

Yoga della risata

21° Seminario Internazionale
di Certificazione

BOLOGNA

17-18 ottobre 2015



Con lo **Yoga della Risata** diminuiscono gli effetti negativi dello stress, aumentano le difese immunitarie, si potenzia l'ossigenazione, migliorano i rapporti interpersonali e si acquista più fiducia in se stessi.



DOVE:

Via de' Ruini 5/A

ORARIO:

Sabato: 9.30 – 17.00

Domenica: 9.30-17.30

INSEGNANTE:

Rossella Belsasso

Dott.ssa in psicologia,

Teacher Certificata dal Dr.
Kataria – Laughter Yoga
International

Il corso è molto utile per **favorire il pensiero positivo**, che è alla base di un vivere sano e gioioso. Si parlerà di emozioni e salute, perché psiche e corpo sono strettamente correlati. **Imparare a utilizzare la forza della risata interiore alleggerisce la vita.**

PROGRAMMA: tecniche per sviluppare la risata, esercizi di respirazione che coinvolgono il diaframma, tecniche di rilassamento, meditazione della risata.

Corso rivolto a tutti in particolare a professionisti che desiderano inserire il metodo nella propria attività.

Verrà rilasciato il **Diploma di Laughter Yoga Leader** riconosciuto dalla Dr. Kataria School of Laughter Yoga (su richiesta **Crediti ECP per Counselor e Operatori Olistici**)

COSTO: 230,00 euro Compreso Manuale e Diploma

SCONTO: 10% iscrizioni entro 5 ottobre

20% per partecipanti senza diploma

Bonifico: IBAN **IT64T0760102400001015165606** intestato Belsasso Rossella

CONTATTI: TEL: 320 9388933 MAIL: rossella.belsasso@gmail.com

