



Associazione di promozione sociale

In collaborazione con



CITTÀ DI SESTO SAN GIOVANNI
MEDAGLIA D'ORO AL VALOR MILITARE

YOGA DELLA RISATA

Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente lo seguirà (M. Kataria)



Lo Yoga della Risata lavora a livello fisico, mentale ed emozionale combinando risate, respirazione yoga (Pranayama) ed esercizi per i muscoli addominali.

Questa tecnica è praticata in tutto il mondo da migliaia di persone perché migliora il benessere dell'individuo, crea unione e integrazione tra le persone.

RIDERE FA BENE ALLA SALUTE E APRE IL CUORE

**Prosegue anche per il 2014 a Sesto San Giovanni
il Club della Risata**

**Tutti i LUNEDI' dalle ore 20:30 alle ore 21:30 (a partire dal 13/01/2014)
Presso Sala Talamucci (Spazio contemporaneo) di Villa Visconti d'Aragona
Via Dante, 6 - Sesto San Giovanni**

La frequenza è libera e gratuita
e ci si può inserire in qualsiasi momento nel corso dell'anno.
Chiunque può partecipare, perché non vi sono limiti di età.
Unico costo previsto è la Tessera Associativa annuale al Cortile delle Idee.

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Il Cortile delle Idee: info@ilcortiledelleidee.it Cell. 3398525539