

Celebriamo la Giornata Mondiale della Risata (*World Laughter Day*)

Domenica 4 Maggio 2025

MISSIONE: Salute ; Felicità e Pace nel Mondo attraverso la RISATA

Questa domenica, 4 maggio 2025, la comunità dello Yoga della Risata si riunirà con familiari e amici per celebrare la Giornata mondiale della risata. Celebrata la prima domenica di maggio di ogni anno, la Giornata mondiale della risata mira a promuovere la consapevolezza globale dei benefici della risata per la salute, la felicità e la pace nel mondo attraverso la pratica quotidiana dello Yoga della risata.

Quindi, in che modo la risata può contribuire alla pace nel mondo? Il concetto è semplice: la risata porta una trasformazione personale e questo cambiamento personale può portare a cambiamenti positivi nel mondo che ci circonda. La chiave sta nella trasformazione interiore, che è essenziale per creare un cambiamento nel mondo esterno.

I conflitti che vediamo nel mondo riflettono le lotte interiori che si verificano negli individui. La risata incondizionata ha il potere di alterare la nostra chimica interna, sollevare il nostro spirito e migliorare il nostro senso generale di benessere. Quando ci sentiamo bene interiormente, la nostra percezione del mondo esterno cambia, con conseguente prospettiva più positiva.

Il 13 marzo 2025, abbiamo celebrato 30 anni del movimento Yoga della Risata, che si è ormai diffuso in più di 120 paesi in tutto il mondo.

In questa Giornata mondiale della risata, alziamo le braccia al cielo, facciamo un respiro profondo e ridiamo di cuore per un minuto intero, inviando vibrazioni positive di risate per aiutare a portare la pace nel mondo.

Dr. Madan Kataria

Fondatore del Movimento Laughter Yoga

Nashik, India



www.laughteryoga.org

help@laughteryoga.org