



# A.S.D. HATA MOTO MUMON

**SABATO 23.03.19 | ORE 10 - 12 | VIA ROMA 75/77 | CAPONAGO**

## RIDERE SENZA MOTIVO

**PORTA IL TUO CORPO A RIDERE E LA MENTE LO SEGUIRÀ!**

Lo **Yoga della Risata**, ideato dal dottor Madan Kataria nel 1995, deriva dall'utilizzo di tecniche di respirazione yogiche combinate con esercizi di risata.

Ridere scatena nel corpo – che non distingue tra risate spontanee o indotte - reazioni chimiche capaci di stimolare e mantenere il buon umore.

Una sessione di **Yoga della risata** facilita l'equilibrio tra corpo e mente, promuove la gioscosità favorendo lo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Ridere è una potente pratica antistress: favorisce l'ossigenazione, attiva gli ormoni del benessere (endorfine), rinforza il sistema immunitario, oltre ad essere un'attività aerobica.

Lo **yoga della risata** è una forma di meditazione in movimento, grazie alla capacità di stimolare stati alfa, rallentamento dei pensieri, senso di appartenenza e amore nei confronti del gruppo e dell'umanità.

### CONDUTTORI DELL'INCONTRO:

**Alessandra Pedraglio**

Teacher di Yoga della Risata, secondo il metodo creato da Madan Kataria. Laughter yoga international.  
 Professionista disciplinato ai sensi della Legge n°4/14 gennaio 2013 iscritta a Siaf Italia nel registro degli Operatori olistici professionisti.

**Lorenzo Stefano Bordiga**

Teacher di Yoga della Risata, secondo il metodo creato da Madan Kataria. Laughter yoga international.  
 Professionista disciplinato ai sensi della Legge n°4/14 gennaio 2013 Iscritto a Siaf Italia nel registro degli Operatori olistici professionisti.



**PRENOTAZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 19 MARZO 2019**

TELEFONO SEDE  
**02 95740949**

ORARI DI SEGRETERIA SUL SITO  
**www.karateyogashiatsu.com**

EMAIL DELL'ASSOCIAZIONE  
**hatamoto.mumon@gmail.com**