



LE INIZIATIVE
dello gnomo **ASPIRINO**
www.gnomoaspirino.it di Parenti Ugo

VI INVITANO A VENIRE A RIDERE GRATUITAMENTE CON NOI AL

CLUB DELLA RISATA di Genova

“RIDERE SEMPRE”

QUANDO E DOVE ?

OGNI ULTIMO LUNEDI' DEL MESE DALLE ORE 19 ALLE ORE 20:30

Presso l'Associazione PHILOS, in via TOLLOT 5/8 a Genova.



Lo YOGA DELLA RISATA è una tecnica antistress facile ed efficace contro l'ansia e a favore di un completo benessere psicofisico.

Ideato in India nel 1995 dal Dr. Madan Kataria e, avvalorato da numerosi studi scientifici, unisce semplici tecniche di respirazione tratte dall'antica tradizione yogica ed esercizi giocosi per stimolare il riso e il divertimento.

La RISATA, sia indotta che spontanea, porta benefici ad ogni parte di noi: fisica, mentale, emozionale e spirituale.

Da portare:

- Tu sei più importante di ogni cosa: una volta che ci sei tu, non serve altro !
- Abbigliamento comodo: più sei a tuo agio, meglio ridi e meglio respiri !
- Se ce l'hai, porta un tappetino o una stuoia... servirà.

Conduce gli incontri UGO PARENTI

(Insegnante Certificato dal Laughter Yoga International University)

Per prenotarsi e avere informazioni aggiuntive:

contattare ASSOCIAZIONE PHILOS oppure

scrivere o telefonare a:

gnomoaspirino@libero.it – 3476526995

