



eni polo sociale

San Donato Milanese

yogadellarisata.it<sup>®</sup>

*Sperimenta il Metodo ideato nel 1995 dal medico indiano Dr. Madan Kataria  
che combina esercizi di risata con la respirazione Yoga*

## Perché una sessione di Yoga della Risata

L'Hasya Yoga combina esercizi di risata con respirazioni Yoga (Pranayama), che portano maggiore ossigenazione al corpo e al cervello, facendoci sentire più energici e in salute. Con questo metodo ognuno può ridere senza far uso dell'umorismo, di barzellette o di gag comiche. La risata è usata come forma di esercizio. Ciò si basa sul dato scientifico che il corpo non capisce la differenza fra una risata finta e una reale.

### Cosa faremo

Durante le sessioni verranno mostrate e insegnate:

- tecniche sviluppate dal Dr. Kataria per stimolare la risata;
- tecniche di stretching, respirazione e rilassamento proprie dello Yoga;
- tecniche di risata per rimuovere le inibizioni ed acquisire più stima in sé stessi;



**Cosa portare:** vestiti comodi, calzette antiscivolo, tappetino fitness, copertina e soprattutto tanta voglia di ridere!

**Sede:** la Nuova Sede dell'ENI Polo Sociale, in via Unica per Belgiano 2, Edificio Polifunzionale;

**Quando:** giovedì h18:30-19:30 a partire dal 21 settembre

**Target:** maggiorenni

**Docente:** Daniela Marino, arteterapeuta con Certificato internazionale di Laughter Yoga Leader (conduttore di yoga della risata) riconosciuto dalla Dr. Kataria School Of Laughter Yoga® e socia di RS Produzioni, associazione culturale attiva da diversi anni nel settore artistico ed educativo.

### Quota di partecipazione per i soci:

un incontro singolo **10 €**, il pacchetto di 3 incontri a **25€**  
(minimo 4 persone)

**Per informazioni e prenotazioni contattare:**

- Daniela Marino, tel. 347-7724713
- la segreteria dell'Eni Polo Sociale, tel. 0252047108, e-mail: polosociale@eni.com