

Yoga della risata

“QUANDO RIDI CAMBI, E IL MONDO CAMBIA INTORNO A TE”. DR. KATARIA



Da secoli, la risata è ritenuta la miglior medicina per il corpo e per la mente, ma non c’era mai stato un sistema affidabile per garantirla. Lo Yoga della Risata, ideato dal Dr. Madan Kataria nel 1995, ha portato l’atto del ridere a un nuovo livello.

Una sessione di Yoga della Risata cambia il nostro stato mentale nel giro di pochi minuti, favorendo il rilascio di endorfine da parte delle cellule cerebrali.

Abbiamo bisogno di scollegare la nostra risata dalla razionalità e di ridere incondizionatamente.

Il nostro corpo, fortunatamente, non riconosce la differenza tra una risata spontanea e una indotta, ed è per questo che lo Yoga della risata è efficace, SEMPRE.

La domanda da un milione di dollari è: come faremo a ridere, chi ci farà ridere?

La risposta è semplice: LO YOGA DELLA RISATA, grazie a specifiche tecniche ed esercizi che inducono una risata incondizionata e benefica.

Lo Yoga della Risata è molto più che ridere.

E' un sistema completo: consente di considerare la risata come parte di una routine giornaliera, perché si realizzino tutti i benefici possibili per la salute.

Con lo Yoga della Risata migliora l'ossigenazione del corpo e ne beneficia la circolazione sanguigna. Aumentano le endorfine e si riduce il cortisolo (ormone dello stress).

Si rinforzano l'autostima, la capacità di comunicare e l'empatia.

Si raggiunge l'equilibrio emotivo e si riduce l'atteggiamento di giudicare gli altri.

La giocosità, parte importante nello Yoga della Risata, stimola l'emisfero cerebrale destro, che è sede della creatività.

Lo yoga della risata si svolge in sessioni individuali e/o di gruppo condotte da un professionista certificato "Leader della Risata", è indicato per ogni persona e per ogni età.

Prendiamo la vita troppo sul serio ed è ora di prendere sul serio la risata



CENTRO
ALTER
EGO

CENTRO DI ASCOLTO
Naturopatia, Reiki & Discipline Olistiche,
Counseling, Consulenza di Immagine
www.centroalterego.it
info@centroalterego.it

TRATTAMENTI & CORSI DI FORMAZIONE