

YOGA DELLA RISATA

in collaborazione con l'Associazione FormAzione

Lo Yoga della risata o Laughter yoga è una tecnica della risata di gruppo sviluppata dal Dott. Madan Kataria, allo scopo di diminuire gli effetti negativi dello stress, raggiungere una pace mentale, migliorare i rapporti interpersonali e la produttività nel posto di lavoro, facilitare la cura di malattie, rimuovere le inibizioni e acquisire più fiducia e stima di sé stessi.

Simonetta Marchionni ha fondato l'Accademia Nazionale Italiana di Shiatsu do a Milano, nonché la sede di Firenze. Ha successivamente approfondito le sue conoscenze in medicina tradizionale cinese, massaggio cinese e ortho-bionomy. Ha sperimentato la tecnica di Laughter Yoga del Dott. Kataria a Milano e Roma ottenendo, nel 2005, il certificato per l'insegnamento.

Docente: Simonetta Marchionni

Durata corso: 8 lezioni di un'ora dal 17/10 al 5/12

N° partecipanti: minimo 20/massimo 40

Costo: **€ 85**

Sede: Ex-Fila Via Cardinal Leto Casini 11
(Dietro Esselunga di Via del Gignoro)

Orario: il venerdì dalle 18,15 alle 19,15

Iscrizioni: dal 1° settembre (fino ad esaurimento posti)

presso il Consiglio di Quartiere 2 - Piazza Alberti 1/a
da lun. a sab. 9 - 13 martedì - giovedì anche ore 15/17