

Via Magenta 9  
20900 Monza

# Jivana

## tra Oriente e Occidente

# Workshop Base di

Data da definire

# Yoga della Risata



Lo Yoga della Risata è un esercizio unico che combina la **RISATA INCONDIZIONATA** con la **RESPIRAZIONE** (pranayama) e si basa su un semplice principio:

**CHIUNQUE E' IN GRADO  
DI RIDERE!**

Hai mai sentito dire che  
**la risata è la migliore medicina al mondo?**

Potenzia il tuo sistema immunitario - Abbassa il tuo livello di stress  
Migliora le tue prestazioni - Sviluppa la creatività e il pensiero positivo  
Migliora le relazioni - Genera endorfine (ormoni del benessere)

Info e Iscrizioni: [Laura\\_info@jivana.it](mailto:Laura_info@jivana.it) \_ 349 6597407