Yoga della Risata in Ospedale

Presentazione

Laughter Yoga Therapy o Yoga della Risata é un metodo ideato dal medico indiano **Dr. Manan Kataria**
è suppportata da diversi studi scientifici.

Presentazione (PDF - 688 KB)

Unisce diverse tecniche di respirazione tratte dall'antica tradizione yogica ed esercizi gioiosi tali da stimolare il riso. La risata sia indotta, sia spontanea porta benefica ad ogni parte di noi: fisica, mentale, emozionale, spirituale.

[redacted]

[redacted]