



*Il tuo corpo non può guarire senza GIOCO
La tua mente non può guarire senza RIDERE
La tua anima non può guarire senza GIOIA
(Catherine Rippenger Fenwich)*

Yoga della Risata - Gioco – Gibberish

**Tecniche e pratiche per il benessere personale
e la consapevolezza emotiva**

Martedì 11 - 25 marzo e 8 aprile 2025 ore 20.00-21.30

Centro di Mindfulness TenerAmente di Vimercate, via Pellegatta, 34.

Si consiglia un abbigliamento comodo, tappetino, coperta, calze antiscivolo. La sessione dura all'incirca un'ora e mezza, comprensiva della fase di rilassamento.

Conduce: Giusi Cazzaniga

*Teacher di Yoga della Risata e Esperta in conduzione di gruppi
per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva.*

Per informazioni Cell. 3482714968 – gusic60@gmail.com



"Quando ridi tu cambi, e se tu cambi, il mondo interno a te cambia." (M. Kataria)

