

Da lunedì 19 gennaio

Corso gratuito

YOGA DELLA RISATA

**Un cerchio di energia positiva
dove ogni risata diventa benessere**

a cura di Antonella Spotti

La risata, unita al respiro e al rilassamento, diventa uno strumento concreto per:

- ✱ ridurre stress e tensioni
- ✱ migliorare il benessere fisico ed emotivo
- ✱ sentirsi accolti, ascoltati, parte di un gruppo

Non serve "saper ridere": basta esserci.

Il corso si tiene, presso la sede della Polisportiva Gioco, in via Marchesi 6/a, **dal 19 gennaio al 26 maggio**.

È rivolto ad adulti e ragazzi, per ritrovare equilibrio, leggerezza e vitalità attraverso il corpo e il gruppo.

- ✱ Lunedì dalle 10:00 alle 11:00 per adulti e caregiver
- ✱ Martedì dalle 18:00 alle 19:00 per persone dai 16 ai 30 anni

info@giocopolisportiva.it | www.giocoparma.it