



ATELIER DEL RESPIRO

LA GIOIA È UNA SCELTA

“Non ridiamo perché siamo felici...
siamo felici perché ridiamo”
(Dr. Kataria)

Lunedì	20.30 – 21.45	Mendrisio
Lunedì	18.45 – 19.45	Chiasso
Martedì	18.45 – 19.45	Locarno
Giovedì	09.15 – 10.30	Minusio
Giovedì	19.15 – 20.30	Giubiasco

Animazione: Vanita Monica Albergoni

Emotional Counseling, Ridologa, Igienista naturale. Interviene in aziende ed associazioni nella gestione dello stress e delle emozioni, formata direttamente dal Dr. Kataria e alla Ecole Internationale du Rire, Francia.

Info ed iscrizioni:

ATELIER DEL RESPIRO

Via Antonio Ciseri 17 – Locarno

Tel: ++41 (0)91 / 745 09 36

E-mail: atelierdelrespiro@bluemail.ch

A richiesta possibilità di intervenire in altre sedi.

LA GIOIA È UNA SCELTA ED È PURE SEMPLICE DA RAGGIUNGERE

Questa è la tesi che sta alla base di un'organizzazione internazionale che diffonde questo rivoluzionario pensiero: non solo tutti possiamo essere gioiosi ma tutti possiamo diventarlo ed è pure facile.

La Gioia è una scelta e anche tu se vuoi vedere un mondo felice puoi seguire il suggerimento che anche Gandhi dava

“Diventa il cambiamento che vuoi vedere nel mondo”

E la cosa più bella è che con lo Yoga della Risata, la psicologia della Gioia, la sofrologia ludica, la respirazione consapevole, imparare ad essere gioiosi è veramente facile, mentre scegli di essere felice, dai benessere non solo alla mente e allo spirito ma anche al tuo corpo.

Quando tu ridi ..cambi ..e quando cambi ..
tutto il mondo cambia intorno a Te!

