



## I benefici della risata

“Ti è mai capitato di essere triste e giù di morale o di esserlo magari perché gli altri intorno a te ti hanno influenzato?

Oppure di essere stressato e preoccupato? In questi casi ti sei sentito arrabbiato, ansioso e sfiduciato, vero?

E se avessi invece potuto tornare di buonumore , allegro e in uno stato emotivo positivo in pochi minuti lo avresti fatto, giusto?

Bene, hai la possibilità di sapere come fare imparando in modo divertente come stimolare la risata e ottenerne i benefici attraverso semplici esercizi di respirazione, stretching e Riso Terapia ? Come?

Partecipando al corso esperienziale di Yoga della Risata di Happy Fitness ACSD dal 21 gennaio a Rimini per 8 mercoledì alle ore 20.30 ?

Per INFO contatta Università Aperta qui: MAIL: [segreteria@uniaperta.it](mailto:segreteria@uniaperta.it) oppure TEL.: 0541 28 568”

[Read More](#)

---