



**UICI - Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti
di Milano**

**CLUB YOGA DELLA RISATA MILANO
STAR BENE RIDENDO**



Yoga della risata
e OLTRE 

**PORTA IL TUO CORPO A RIDERE E LA TUA MENTE LO SEGUIRÀ
(M. KATARIA)**

Lo Yoga della Risata lavora a livello fisico, mentale ed emozionale combinando risate, respirazione yoga (Pranayama) ed esercizi per i muscoli addominali.

Questa tecnica è praticata in tutto il mondo da migliaia di persone perché migliora il benessere dell'individuo, crea unione e integrazione tra le persone.

RIDERE FA BENE ALLA SALUTE E APRE IL CUORE

**YOGA DELLA RISATA - edizione 2023/2024 - ATTIVITA' APERTA A
TUTTI: VEDENTI E NON VEDENTI**

ogni lunedì - a partire dal 9 ottobre 2023 - dalle ore 16:30 alle ore
17:30 - incontri con cadenza settimanale

c/o l'Unione Ciechi e Ipovedenti - Sala Trani
Via Mozart, 16 - Milano

ATTIVITÀ GRATUITA - CONTRIBUTO ANNUALE RICHIESTO, DA
REGOLARIZZARE PRESSO LA SEGRETERIA, 35 EURO COMPRENSIVO
DI ISCRIZIONE AL GRUPPO SPORTIVO DILETTANTISTICO NON VEDENTI DI
MILANO - INCONTRO DI PROVA GRATUITO

PER INFORMAZIONI:

**GRAZIA FORTUZZI - ADVANCED PROFESSIONAL COUNSELOR - TEACHER & LAUGHTER
AMBASSADOR DELLA LAUGHTER YOGA INTERNATIONAL
grazia_fort@yahoo.it - Cell. 3398525539**

**UNIONE ITALIANA DEI CIECHI E DEGLI IPOVEDENTI DI MILANO
segreteria.sezionale@uicimilano.org - TEL. 02783000**