



**ASSOCIAZIONE NAZIONALE PER LE MALATTIE
INFIAMMATORIE CRONICHE DELL'INTESTINO
SEZIONE REGIONALE SARDEGNA
Via Baccelli 7, Cagliari
e-mail: sardegna@amiciitalia.net**

**ORGANIZZA A FAVORE DEI
PROPRI ASSOCIATI**

LO YOGA DELLA RISATA



**LUNEDI' 25 GENNAIO 2016
ORE 16.30 -19.00
CAGLIARI - VIA BACCELLI 7**

PROGRAMMA

16.30 – 16.45 - REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI

16.45 – 17.00 INTRODUZIONE DEI LAVORI

Valter Pisano, *Presidente AMICI Sardegna*

17.00 – 18.30 - YOGA DELLA RISATA

Dott.ssa Serena Musio - Psicologa

- Storia, concetto e filosofia dello Yoga della risata
- Presentazione dello Yoga della Risata nel mondo, ricerche medico-scientifiche e novità.
- Sessione di Yoga della Risata, seguita da meditazione e rilassamento guidato.

18.30 / 19.00– Conclusioni e rinfresco

DOTT.SSA SERENA MUSIO

“Oggi sappiamo che mente e corpo non sono separati, ma si influenzano reciprocamente, dunque la qualità dei pensieri e delle emozioni che sperimentiamo nella nostra quotidianità, hanno un impatto sulla nostra salute, praticare lo yoga della risata è un modo divertente per farsi del bene e migliorare la propria qualità della vita “

**INGRESSO LIBERO APERTO A SOCI AMICI
SOCI ASMAR E FIAB/CITTA' CICLABILE**

informazioni

**Valter Pisano 389/5117774
Giuseppe Mulas 349/3661669**