

# IVG

## Ad Albenga sbarcano le “Risate senza confini”

di **Redazione**

26 Febbraio 2015 - 7:59



**Albenga. Il Club della Risata Albenga, l'Associazione Artemisia Gentileschi e Basta Poco Onlus**, organizzano, in occasione della giornata mondiale della donna, l'evento **“Risate senza Confini”**.

“Un incontro finalizzato a conoscersi, condividere e ridere insieme”, spiegano i promotori dell'evento che si svolgerà il **7 marzo dalle 15,00 alle 17,00** presso la sede di **Basta Poco onlus** Via Piave 98 ad Albenga.

**Lo Yoga della Risata è stato ideato da un medico indiano, il Dr. Madan Kataria**, praticato inizialmente con 5 persone nel 1995 in un parco di Mumbai, si è rapidamente diffuso in tutto il mondo, contando attualmente migliaia di Club della Risata in oltre 70 paesi del mondo. Lo Yoga della Risata è un metodo unico, dove ognuno può ridere senza barzellette, senza umorismo e comicità; è un'idea rivoluzionaria per ridere attraverso facili esercizi.

Si pratica nei **Club della Risata**, nelle aziende, nelle case di riposo, negli ospedali, negli istituti penitenziari, guidati da un leader o da un teacher certificato dalla **Laughter Yoga Foundation**.

---

La risata ripristina il naturale equilibrio tra sistema nervoso simpatico e parasimpatico, favorisce il rilascio di neurotrasmettitori cerebrali come le endorfine, cambia il tono dell'umore e aiuta l'attività cardiaca e la corretta ossigenazione dell'organismo. Sviluppa creatività e pensiero positivo. Crea unità nel gruppo.

La gioia può cambiare la nostra mente e, così facendo, cambiare la nostra vita.

**L'ingresso è gratuito, per ulteriori informazioni si può contattare** il numero 324.6226903 o tramite e mail [clubdellarisataalbenga@gmail.com](mailto:clubdellarisataalbenga@gmail.com)