

In occasione di **OTTOBRE ROSA 2016**

Mese Internazionale della Prevenzione del Tumore al Seno



COMUNE DI PIVERONE



**A.D.O.D.**  
**DONNA** *oggi  
domani*  
Associazione ONLUS per la prevenzione del cancro al seno



**A.S.L. T04**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

**L'Associazione Donna Oggi e Domani - A.D.O.D.**

**con il patrocinio del Comune di Piverone e dell' ASL T04**

**ORGANIZZA**

# **LO YOGA DELLA RISATA**

**Previene il tumore con uno stile di vita sano.  
Promuovi il tuo benessere psico-fisico e  
riduci lo stress con lo yoga della risata !**

**Sabato 29 OTTOBRE 2016**

**Ore 16,30**

**SALA CONTESSA EUGENIA – PIVERONE**

*ingresso da Via Roma angolo Via del Torrione*

**a cura della Dott.ssa Claudia Destefanis**

**Psicologo, Mediatore Familiare, Coach Leader certificato di Yoga della Risata**

Lo **Yoga della Risata** è una combinazione di esercizi di respirazione profonda, derivati dalla pratica Yoga, e di esercizi che servono a stimolare la risata. Queste pratiche insieme ossigenano corpo e cervello, facendoci sentire più in forma, carichi di energia e ... liberano la mente!

**LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA**

**Suggeriamo abbigliamento comodo, calze antiscivolo, tappetino/copertina**

***Le Volontarie A.D.O.D. vi invitano a scoprire lo spirito interiore della risata***