

In occasione di **OTTOBRE ROSA 2017**

Mese Internazionale della Prevenzione del Tumore al Seno



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

con il patrocinio del Comune di Castellamonte
ed in collaborazione con l'UNITRE di Castellamonte

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 28 OTTOBRE 2017

Ore 16

CENTRO CONGRESSI «PIERO MARTINETTI»

Piazza della Repubblica - CASTELLAMONTE

- Ore 16.00 Saluti di Benvenuto delle Autorità di Castellamonte
- Ore 16.15 Presentazione Associazione A.D.O.D. a cura del Presidente
- **Ore 16.30 LEZIONE DI YOGA DELLA RISATA**
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