

# POMERIGGIO DELLA RISATA E DEL RILASSAMENTO

Lo Yoga della risata incontra il Training Autogeno

**METIS AFRICA**

24 Ottobre 2015



Lo yoga della risata si rifà al principio “*ridi tanto e vivi meglio*” e al principio che non serve una ragione per ridere, ma solo il desiderio di farlo.

Ridere è una possibilità, una risorsa che abbiamo tutti, che crescendo spesso perdiamo per condizionamenti culturali e sociali e perché talvolta le vicende della vita ci portano a ridere poco.

Il Training Autogeno è una nota tecnica di rilassamento molto utile, se ben appresa, per ritrovare pace e benessere psicofisico migliorando la qualità del sonno, la concentrazione, le energie e risorse personali conoscendo meglio il proprio corpo. Si prevengono così *stress* e *ansia* che spesso influenzano negativamente il vivere quotidiano.

Il laboratorio mette insieme le due tecniche per permettere ai partecipanti di avere un beneficio migliore

**Luogo:** METIS AFRICA, Via Santa Felicità, 9 a Verona (zona ponte Pietra).

**Data:** 24 ottobre 2015. L'evento viene proposto in due fasce orarie: 15.00-16.45 e 17.00-18.45

**Partecipanti:** massimo 20 persone per turno. E' necessaria la prenotazione.

**Conduttori:** Ermanno Marogna e Roberto Targon

**Costi:** Offerta libera a favore di Metis Africa

**Si richiede:** Abbigliamento comodo e che ogni partecipante porti un tappetino su cui sdraiarsi ed eventualmente calzoncini per chi non vuole stare scalzo.

**Per info/adesioni:** cell. 349 4641139 – mail: [info@ermannomarogna.it](mailto:info@ermannomarogna.it) oppure  
cell. 3401683224 – mail: [robertotargon2002@libero.it](mailto:robertotargon2002@libero.it)