



Happy Life

CRESCITA PERSONALE

LA RISATA DEL BENESSERE

Sono ormai davvero molti gli studi scientifici che dimostrano quanto sia importante per la nostra salute saper guardare alla realtà con serenità, animo rilassato e pienamente concentrato.

Con Fabio Salomoni, Teacher certificato di “Yoga della Risata”, imparerai ad utilizzare la risata come una straordinaria risorsa per il tuo benessere. Il Corso è totalmente esperienziale, con spiegazioni, esercizi pratici e di rilassamento, altamente emozionali ed emozionanti.

COSA SAPRAI FARE DOPO IL CORSO:

- ✓ saprai ridere “su richiesta”, ovvero quando lo riterrai necessario, per raggiungere la condizione psicofisica ottimale e prepararti al meglio per affrontare ogni genere di sfida,
- ✓ sarai in grado di migliorare il tuo benessere, riducendo lo stress e potenziando le tue difese immunitarie, aumentando la tua energia corporea e sentendoti più felice,
- ✓ sarai capace di gestire con maggiore distacco le circostanze più difficili, con una nuova strategia per affrontarle e per superarle

COME FARAI A RAGGIUNGERE QUESTI RISULTATI:

Con lezioni in aule alternate a numerose esercitazioni pratiche:

- ✓ imparerai a ridere in modo volutamente prolungato e senza motivo apparente, percependo immediatamente i positivi effetti di questa tecnica,
- ✓ saprai come aumentare naturalmente nel tuo corpo la produzione di serotonina e di endorfine, che agiscono sulla diminuzione del dolore, riducendo la formazione di cortisolo, l'ormone dello stress,
- ✓ avrai imparato a gestire la risata anche dal punto di vista del tuo respiro, incrementando l'ossigenazione cellulare del tuo organismo

**Tutto questo in modo assolutamente naturale, senza uso di farmaci,
conoscendo un nuovo modo di ridere e di utilizzare
la risata come la tua nuova risorsa per il tuo benessere.**



Happy Life

INFORMAZIONI UTILI SUL CORSO

DURATA DEL CORSO: 1 GIORNO

TRAINER: Fabio Salomoni

ORARIO: dalle 9:30 alle 17:30

Registrazione dei partecipanti: dalle 9:00 alle 9:30.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: **147,00 €** (120,49 € + iva)

Per maggiori informazioni e iscrizioni scrivi a: acsdhappylove@gmail.com
o telefona in orari di ufficio al seguente numero: 392 27 68 971

Visita il nostro sito: www.happyloveitalia.it

