

S.C. Medicina Generale Pinerolo
Nicola Liuzzi
Ambulatorio di Reumatologia
Maria Giovanna Portuesi

Conduzione del progetto a cura di:
Lorella Bourcet (*), Leader Yoga
della risata (Pinerolo)



Per informazioni: infermiera Lorella Bourcet (*)
tel.: 0121 233249, cell.: 3386163956
email: lbourcet@aslto3.piemonte.it

Il progetto è indirizzato ai pazienti seguiti dall'ambulatorio di reumatologia.

Sono previsti n.6 incontri con cadenza settimanale.

La partecipazione è libera e gratuita; e' gradita la conferma di partecipazione (preferibile via mail).

Indossare abbigliamento comodo e portare con sé un materassino sottile.

Lo Yoga della Risata (o Laughter Yoga) è una tecnica innovativa per ridere senza motivo, ideata nel 1995 dal Dr. Madan Pataria. Il principio scientifico di questa tecnica si basa sul fatto che il corpo non distingue tra risata forzata e risata spontanea. I benefici della tecnica consistono nell'abbassamento della pressione arteriosa, aumento dell'ossigenazione e rafforzamento delle difese immunitarie.

 **A.S.L. T03**
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo

S.C. Medicina Generale Pinerolo
Ambulatorio di Reumatologia



“La risata ci trasforma e ci permette di contattare la gioia, veicolo di guarigione”

Yoga della risata

1° incontro: martedì 4 aprile 2017
ore 16,00

Sala di attesa Centro Prelievi
Ospedale di Pinerolo