

**L'associazione di promozione sociale
"Fareassieme FVG" ti invita**

La Felicità è Possibile

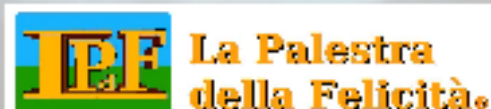
relatore Daniele Berti

Venerdì 23 Marzo - ore 20,30

Comunità Montana

Via Caneva 80 - Gemona del Friuli

Ingresso Libero



e al seminario

Yoga della Risata

con Daniele Berti

Sabato 24 Marzo 2012

ore 9,30 - 17,30

**Centro Socio-Culturale
Di Godo**

Prenotare al 333.2355870

Yoga**della**risata


La Felicità Possibile

“La felicità è un attimo...”

Quante volte abbiamo sentito questa frase?
Lo diceva Aristotele ed ora anche le neuro-scienze
sono giunte alla conclusione che è possibile
scegliere di essere felici.

La felicità non è un'emozione fugace
ma è uno stato d'animo consolidato.
La felicità dipende dalle relazioni che noi viviamo
con l'ambiente che ci circonda, con gli amici
e con i familiari e soprattutto dalla relazione che
quotidianamente viviamo con noi stessi.

Sapendo che cosa e come fare
possiamo imparare ad essere felici.

Yoga della Risata

Lo Yoga della Risata è una tecnica
per produrre BENESSERE ridendo.
Ridere ha il potere di cambiare l'umore
in pochi minuti.

È un metodo veloce, economico
e scientificamente provato per ridurre lo stress;
ci fa sentire più energici, aumenta l'autostima
e aiuta a fare amicizia facilmente.

È un potente antidoto contro la depressione,
rinforza il sistema immunitario,
riduce i sintomi di allergie, asma e artriti...

**“Ridere non conosce confini,
non fa distinzioni di razza, credo religioso o colore
ed è un linguaggio universale”.**

**PORTA IL TUO CORPO A RIDERE...
E LA TUA MENTE RIDERÀ CON LUI**

- Daniele Berti Gestalt Counselor
e Certified Laughter Yoga Leader e Teacher
 - Mila Brollo Certified Laughter Yoga Leader
-

**Per informazioni e prenotazioni
email: graziella.dececco@libero.it
cell: 333.2355870**