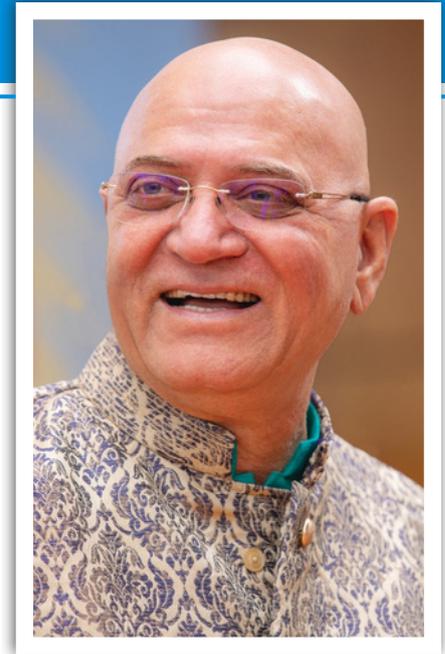


Festeggiamo la Giornata Mondiale della Risata

5 maggio 2024 (domenica)

Nella Giornata Mondiale della Risata, Ridiamo e Piantiamo un Albero

Questa domenica, 5 maggio 2024, la comunità dello Yoga della Risata si riunirà con la famiglia e gli amici per celebrare la Giornata Mondiale della Risata. Celebrata ogni anno la prima domenica di maggio, la Giornata Mondiale della Risata mira a promuovere la consapevolezza globale dei benefici della risata sulla salute, la felicità e la pace nel mondo attraverso la pratica quotidiana dello Yoga della Risata.



Allora, in che modo la risata può contribuire alla pace nel mondo? Il concetto è semplice: ridere determina una trasformazione personale e questo cambiamento personale può portare a cambiamenti positivi nel mondo che ci circonda. La chiave sta nella trasformazione interiore, che è essenziale per effettuare il cambiamento nel mondo esterno.

I conflitti osservati nel mondo rispecchiano le battaglie interne che si verificano all'interno degli individui. La risata incondizionata ha la capacità di alterare la nostra chimica interna, elevando il nostro spirito e migliorando il nostro senso generale di benessere. Sentirsi bene internamente può cambiare la nostra percezione del mondo esterno, portando ad una visione più positiva.

La risata funge da linguaggio universale che collega culture e individui provenienti da paesi diversi. Attraverso la creazione di Club della Risata sociali gratuiti, stiamo costruendo una comunità globale di persone compassionevoli e premurose, impegnate nell'amore incondizionato, nella gentilezza e nella compassione.

Con una presenza in oltre 120 paesi, lo Yoga della Risata ha creato una comunità mondiale di milioni di individui gioiosi. In questa Giornata Mondiale della Risata, impegniamoci a ridere di cuore per un minuto in nome della pace nel mondo e piantiamo un albero per salvaguardare il nostro ambiente.

Dr. Madan Kataria

Fondatore del movimento Laughter Yoga Clubs
Nashik, India