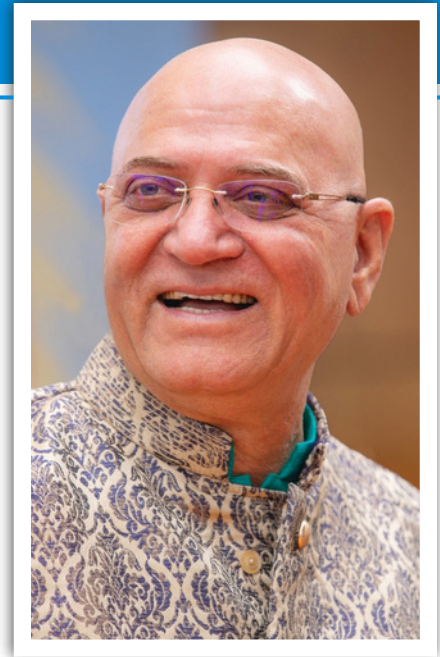


# Празднование Всемирного дня смеха

Воскресенье, 4 мая 2025 года



## Миссия: Здоровье, Счастье и Мир во всем мире через смех

В это воскресенье, 4 мая 2025 года, сообщество Йоги Смеха соберется с семьями и друзьями, чтобы отпраздновать Всемирный день смеха. Этот день отмечается каждое первое воскресенье мая и направлен на повышение глобальной осведомленности о пользе смеха для здоровья, счастья и мира во всем мире через ежедневную практику Йоги Смеха.

Так как же смех может способствовать мировому миру? Всё просто: смех приводит к личностной трансформации, а личные изменения могут повлиять на изменения в окружающем нас мире. Ключ – это внутренняя трансформация, необходимая для преобразования внешней реальности.

Конфликты, которые мы наблюдаем в мире, отражают внутреннюю борьбу людей. Безусловный смех способен изменить внутреннюю химию тела, поднять настроение и улучшить общее самочувствие. Когда мы чувствуем себя хорошо внутри, наше восприятие внешнего мира также становится более позитивным.

Смех – это универсальный язык, который объединяет культуры и соединяет людей всех слоев общества. Создавая бесплатные и социальные Клубы Смеха, мы формируем глобальное сообщество сострадательных и заботливых людей, преданных безусловной любви, доброте и миру.

13 марта 2025 года мы отпраздновали 30-летие движения Йоги Смеха, которое уже распространилось более чем в 120 странах мира.

В этот Всемирный день смеха давайте поднимем руки к небу, глубоко вдохнём и будем смеяться от всей души целую минуту – посылая во Вселенную позитивные вибрации смеха ради мира на Земле.

### **Доктор Мадан Катариа**

Основатель движения Йоги Смеха  
Нашик, Индия

[www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)  
[help@laughteryoga.org](mailto:help@laughteryoga.org)