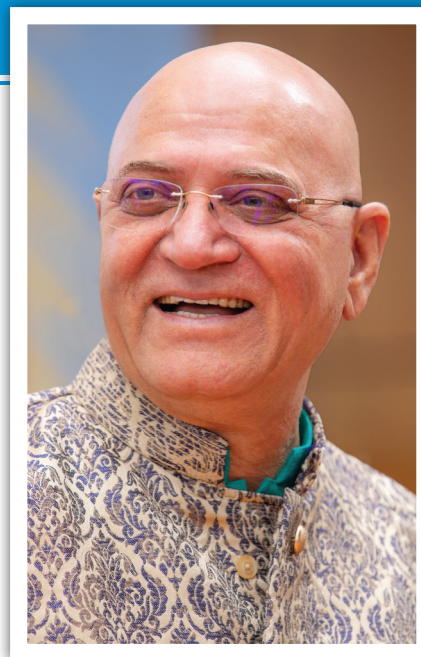


Celebrare la giornata mondiale della risata

1 maggio 2022 (domenica)



Celebrare la Giornata mondiale della risata

Oggi abbiamo bisogno di ridere più che mai. I problemi di salute mentale causati dalla crisi globale prodotta dal COVID saranno la prossima pandemia. L'isolamento sociale, l'instabilità economica e la routine lavorativa interrotta hanno fatto soffrire la nostra salute mentale. Mentre la negatività domina i mass media, abbiamo buone notizie per te.

Il 1 maggio 2022 la comunità dello Yoga della risata celebrerà la Giornata mondiale della risata insieme alla famiglia e agli amici. Ogni prima domenica di maggio celebriamo la Giornata mondiale della risata. È un giorno speciale designato per costruire la consapevolezza globale della salute, della felicità e della pace nel mondo attraverso la pratica quotidiana dello Yoga della Risata.

Lo Yoga della risata è una tecnica potente che può mantenere alto il morale in questi tempi difficili. Poiché non è una commedia, questo è un programma di esercizi e puoi ridere anche quando non hai voglia di farlo. Il nostro slogan è: non ridiamo perché siamo felici; siamo felici perché ridiamo.

10-15 minuti di esercizi di yoga della risata possono ridurre lo stress, rafforzare il sistema immunitario e mantenere la mente positiva. Risate e esercizi di respirazione possono rafforzare il sistema e ossigenare i polmoni per prevenire le infezioni.

Il movimento dei Club della Risata, nato a Mumbai nel 1995, si è diffuso in più di 116 paesi. La risata è una lingua universale che tutti parliamo senza alcuna barriera linguistica. Questi club della risata sociali gratuiti mettono in contatto persone di culture e paesi diversi e forniscono una rete sociale di persone che si prendono cura e condividono.

In questo giorno di buon auspicio, restiamo tutti in piedi per un minuto e ridiamo di cuore con le braccia rivolte verso il cielo e inviamo vibrazioni positive di amore e pace nel mondo.

Dr. Madan Kataria

Fondatore del Movimento dei Club della Risata

Nashik, India