



Comunicato Stampa

I PRIMI APPUNTAMENTI IN BIBLIOTECA

Apri il club dello Yoga della risata

Grazie al progetto Benessere, curato dall'Assessorato alla Cultura, a partire da febbraio il Centro Comunale "Capurro" offrirà al pubblico appuntamenti gratuiti dedicati allo Yoga della Risata. Si tratta di una forma di yoga che fa uso della risata autoindotta e favorisce un maggior apporto di ossigeno al corpo e al cervello perché ingloba la respirazione yoga, profonda e diaframmatica.

Il primo Club della risata ha avuto origine in un parco pubblico, il 13 marzo 1995, da un'idea del medico indiano di Mumbai, Madan Kataria e con un minuscolo gruppo di membri attivi. Oggi si contano oltre 6000 club in 72 paesi che fanno di questa forma di yoga un fenomeno di portata mondiale.

La presentazione dello yoga della risata è avvenuta il 13 dicembre scorso presso il Museo dei Campionissimi in un incontro al quale ha partecipato Richard Romagnoli, Ambasciatore nel mondo dello Yoga della Risata.

In tale occasione si ci è ripromessi di aprire a Novi Ligure il Club dello Yoga della Risata, nell'ambito del Progetto Benessere, che verrà inaugurato **sabato 7 febbraio** alle ore 10 presso la Biblioteca Civica. Le date e le sedi dei prossimi eventi saranno comunicati successivamente. I primi appuntamenti si terranno in Biblioteca, poi, con il bel tempo, gli incontri si svolgeranno anche all'esterno, nelle piazze e nei parchi della città.

L'apertura del club di Novi Ligure, riconosciuto da Madan Kataria, è possibile grazie all'impegno di due componenti del Gruppo di Progetto Benessere, Elisabetta Grosso e Paolo Favato, certificati come Teacher Internazionali.

dal Palazzo Comunale, 03 Febbraio 2015

L'Ufficio Stampa