



HOHO HAAAA

Il potere di una risata

Due ore di esercizi, risate e informazioni per conoscere e utilizzare lo straordinario potere di cui disponete, liberarvi dallo stress e godervi la vita!

Dicembre 2011

Sabato 3 ore 18

Domenica 4 ore 11

“MONDRIAN SUITE”

Via Dei Piceni 41/43 00185 - Roma

Informazioni e iscrizioni:

mondriansuite@gmail.com

www.mondriansuite.it

Tel. 347.785.3260

Se oggi non hai ancora riso, forse dovresti farlo adesso....perché ridere è il miglior sistema per scacciare tristezza e pensieri, stress e malumori e soprattutto, un modo semplice per mantenere il nostro organismo in buona salute.

Ridere scarica delle sostanze chimiche che rafforzano il nostro sistema immunitario, regolarizza la pressione cardiaca, migliora la digestione, cura insonnie e ansie. Ridere migliora i rapporti interpersonali, perché si sa, la risata è contagiosa!

Ridere ci riporta vicini a noi stessi, e per dirla con il poeta tedesco Rainer Maria Rilke, “ridere apre l’anima al canto delle cose.”

Ridendo la testa smette di pensare, si altera il respiro e pompiamo aria nei polmoni. Sperimentiamo un momento di totale benessere chimico, perché mentre ridiamo il nostro organismo risponde producendo per noi l’ormone della gioia, le endorfine, potenti antidolorifici naturali. La risata non è mai stata spiegata in modo soddisfacente e rimane ancora un mistero cosa ne fa scattare il meccanismo, ma la scienza ha dimostrato che il nostro corpo reagisce chimicamente anche se simuliamo la gioia. Diventare persone più felici è possibile!

Monica Trettel