

Йога на смеха

С помощта Йога на смеха ще се потопите в чистата радост, която всички сме изпитвали като деца. Специална гимнастика за душата и тренировка за тялото, както наричат това течение специалистите, съществува от 16 години в над 70 държави. Появява се първо в Индия, където лекарят Мадан Катария решава да покаже, че смехът наистина е най-доброто лекарство. Той може да бъде заразителен, разтърсващ, дори възпитателен. Без сложни пози, без силно физическо натоварване... вместо тях – много упражнения за смях! Комбинираме това с йога дишане, което дава на тялото ни едновременно и свежест, и релаксация.

Дори не е необходимо да знаем как да разказваме вицове, защото тук нямаме нужда от тях. Вместо това използваме факта, че смехът е заразителен. Йога на смеха е най-лесният начин да се отпуснем, да не мислим за нищо в продължение на час и да подарим на тялото си невероятно забавление.

Интересни факти за смеха:

- Децата се смеят средно по 400 пъти на ден, а възрастните едва 15
- По време на продължителен смях тялото се насища с т.нар. “коктейл от хормони на щастието” (серотонин, ендорфин), които потискат болката и стреса
- Смеейки се, масажирате вътрешните си органи и ги заздравявате
- Смехът е чудесна кардиотренировка и регулира кръвното налягане
- Подобряват се тонусът, имунната система и сънят
- Развива се емоционална интелигентност, която ни помага да се справим по-лесно с проблемите
- Ставаме по-леки, радостни и това влияе добре на отношенията ни с околните
- За да е полезен смехът, трябва да се смеем от сърце и на висок глас поне 10 минути на ден, и то без прекъсване

Време на провеждане: Всяка Сряда и Неделя, 19.00 – 20.00 ч.

Място на провеждане: Център Фрейле, бул. Мария Луиза 65, ет. 1

Такса за участие: Дарение по преценка на участниците

За записване: тел. 0883 395 978

Допълнителна информация: www.laughteryoga.bg

Препоръки:

- Носете удобни ежедневни дрехи, защото ще се движим :)
- Нека мине час между последното хапване и сесията по смях.

За водещите:

Силвия Пенчева е сертифициран учител по йога на смеха от 2 години, когато завършва своето обучение в Бангалор, Индия при основателя на йога на смеха – д-р Мадан Катария. Седмица след своето завръщане, тя поставя началото на

движението за йога на смеха в България. Днес, има над 70 обучени от нея инструктори по йога на смеха и клубове за смях в 12 български града. Сред инструкторите във Фрейле са още Андрей Ганев, Евгения Добрева и Петър Петров.

За център Фрейле:

"Фрейле" е място, в което намират подслон всякакви видове творчески хрумвания и идеи. Тук сътворяваме деня си - използвайки ръцете си, гласа си, мислите и идеите си. Място, което е дом на смеха, песните, танците, играта и всичко, което ни помага да преоткрием това, което иска душата ни. Във Фрейле душата ликува, а умът доволно потрива ръце.

www.freyle.bg