

# Charla-Taller: “Yoga de la Risa”

**Viernes, 8 de marzo**

de 20:30 a 21:30h



**Entrada libre**

hasta completar el aforo



C\Fuente el Sol, 65.  
Valladolid

En esta jornada se informará de en qué consiste y los beneficios de el Yoga de la Risa al tiempo que tendremos la oportunidad de practicar esta bonita y divertida técnica, sólo es necesaria vuestra presencia, vuestra curiosidad e interés por el tema.

## ¿Que es el yoga de la Risa?

El Yoga de la Risa combina risa incondicional con respiración. Esta técnica permite reír sin razón alguna.

El objetivo del Yoga de la Risa es llevar, la alegría y la paz a través de la risa. La risa es universal, sin barreras lingüísticas y culturales.

**Imparte:** [www.biento.es](http://www.biento.es)

bientopensativo@gmail.com

# Taller: “Riendo Aquí y Ahora”



**Sábado, 9 de marzo**

de 11:30 a 13:30h



C/ Fuente el Sol, 65

(Barrio de la Victoria) Valladolid

[www.yogadevi.es](http://www.yogadevi.es)

Utilizamos ejercicios y técnicas de respiración para relajar la musculatura corporal y la mente, conectando con nuestra risa profunda y nuestra alegría innata.

Experimentamos la meditación a través de la risa, abriendo un canal para conectar con nuestro ser interior.

Rescatamos ese niño interior que tenemos, su dulzura, su ternura, y su forma ingenua, particular y despreocupada de ver la vida.

Acude con ropa cómoda y calcetines gruesos.

**Precio:** 20 €

**INSCRIPCIONES:** Es necesario apuntarse.

Raquel Valverde **620 67 28 95**

[raquel.yogadevi@gmail.com](mailto:raquel.yogadevi@gmail.com)

**Imparte:** [www.biento.es](http://www.biento.es)

