



YOGA DELLA RISATA

Mercoledì 18 dicembre

alle ore 18

all'Hospice !!!

E' FESTA !!!!

Con il patrocinio di :

Azienda Ospedaliera di Alessandria

Azienda Sanitaria di Alessandria

Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta



Con il contributo delle ONLUS :

BIOS – Associazione donne operate al seno – AL

"Giuseppe Ciliberto" - per la ricerca sul cancro –
Novi Ligure

"Fulvio Minetti" – Alessandria

"Clown Marameo " – Alessandria

"Chiara Luce" – Novi Ligure

AIL – Alessandria

APISTOM – Alessandria

Associazione Alloscia Ferrari - AL



Le prime sedute (primavera 2015 !) erano specificatamente rivolte agli operatori (infermieri, medici, ecc) , sia dell'ASO che dell'ASL, ed ai volontari delle ONLUS e associazioni impegnate nell'assistenza ai pazienti. Poi sono arrivati anche i pazienti, i familiari, i caregivers, e tante persone che volevano "provare". Sono sempre invitati quelli che hanno già partecipato, ma anche quelli che non hanno ancora potuto. Sono molti ad aver incontrato questa "nuova" disciplina (inventata da un medico indiano, **Madan Kataria**, 24 anni fa) per (provare a) dare un aiuto a tutti coloro che sono stressati da lavoro, modalità di vita quotidiana, malattia ... e la pratica si sta diffondendo: è adatta a tutti, e fa bene al fisico (come fare una seduta di palestra, ma giocando come bambini ...) ed all'umore. Anche la Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta ha aderito a questa "sperimentazione" iniziata ad Alessandria e ha organizzato corsi a Torino.

A DICEMBRE 2019 seduta unica ma ... E' FESTA! dove?!? All'Hospice, v.S.Pio V ☺

Grazie alle signore della **BIOS –Associazione Donne operate al seno** per il buffet che meravigliosamente ci preparano ! Siete tutti invitati ! *e se proprio volete portare qualcosina da bere o da mangiare, da aggiungere e condividere ... saremo tutti più felici !!!!*



Venite vestiti comodi (va bene la tuta, ma non è necessario) e con un tappetino o un asciugamano da mettere a terra.

Sarà un piacere vedervi con **Elisabetta Grosso**, Ambasciatrice dello Laughter Yoga, **Maura Como** e altri leader ☺ .

Segnatavelo !! e fate girare l'invito tra i vostri amici, colleghi, conoscenti !!

Vi saluto con il famoso "mantra" dello yoga della risata . A me verrebbe : OH OH AH AH, ma in realtà è: **HO HO HA HA** (perché bisogna aspirare laacca, per mettere in moto il nostro "pigro" diaframma ... ;-)

Dott **Vittorio Fusco**, SC Oncologia (ASO Alessandria) - cell 3388975831 - vfusco@ospedale.al.it