

# Mesaj de la Dr. Madan Kataria

## Celebrarea Zilei Mondiale a Râsului

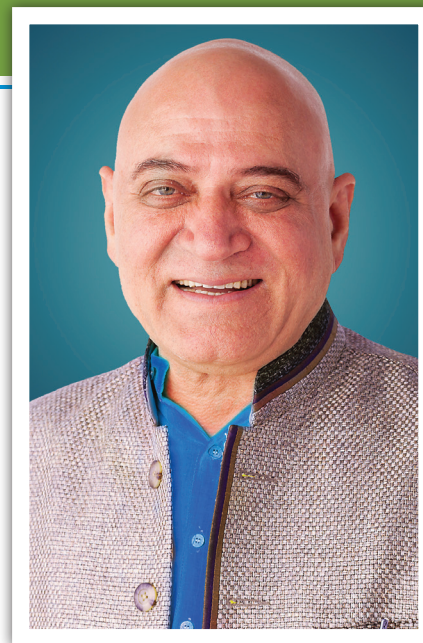
### 7 mai 2023 (duminică)

PRESS RELEASE

#### Celebrarea Zilei Mondiale a Râsului

Astăzi avem nevoie să râdem mai mult ca niciodată. Pentru că veștile înfricoșătoare domină știrile, noi avem o veste bună pentru tine.

Duminică, 7 mai 2023, comunitatea Laughter Yoga, împreună cu familiile și prietenii vor sărbători Ziua Mondială a Râsului. În prima duminică a lunii mai, noi celebrăm Ziua Mondială a Râsului. Aceasta este o zi special creată pentru încurajarea conștientizării la nivel global a sănătății, fericirii și păcii în lume prin practicarea zilnic a exercițiilor de Laughter Yoga.



Laughter Yoga este o tehnică puternică care îți poate menține un nivel ridicat al stării de spirit în această perioadă provocatoare.

Nu este comedie, este un program de exerciții cu ajutorul căruia poți râde chiar și atunci când nu simți să faci asta.

Sloganul nostru este: „Nu râdem pentru că suntem fericiți, suntem fericiți pentru că putem râde,,

10-15 minute de Laughter Yoga reduc nivelul stresului și îți induc o stare pozitivă. Exercițiile de râs și respirație întăresc sistemul imunitar și crează o mai bună oxigenare a plămânilor, prevenindu-se astfel riscul infecțiilor.

Mișcarea Laughter Yoga a început în anul 1995 în Mumbai și s-a răspândit în peste 120 țări. Râsul este limbajul universal pe care-l accesăm fără nicio barieră lingvistică.

Aceste cluburi sociale gratuite de Laughter Yoga conectează oamenii din diferite țări și culturi și crează o rețea socială de îngrijire și împărtășire cu oamenii.

În această zi de bun augur, să ne oprim pentru o clipă, să râdem din toată inima cu brațele deschise spre cer și să transmitem vibrația noastră pozitivă de iubire și pace în lume.

*Dr. Madan Kataria*

Fondatorul Mișcării Cluburilor de Laughter Yoga  
Nashik, India