

“Ajuda a melhorar a saúde cardiovascular, aumentando a frequência cardíaca e o consumo de oxigênio”, cita. Também fortalece o sistema imunológico ao estimular a produção de anticorpos e ao ativar as células imunológicas.

Com tantas qualidades, a yoga do riso também pode ser usada como ferramenta de auxílio para pessoas com instabilidade na saúde mental. No Instituto de Saúde Mental e Psíquica (Inasp), que tem tratamentos para pessoas com depressão extrema, ideação de suicídio e ansiedade, Suely e outros voluntários levam a prática, com o intuito de ajudar no tratamento dos acolhidos.

Foi assim que ajudaram Mary Jane Souza, terapeuta de 47 anos. “Quando eu conheci a ioga do riso no Inasp, estava em uma situação

Clube Yoga do Riso está aberto a comunidade na Parque da Cidade, todo primeiro domingo do mês, às 10h.

de depressão severa, em que rir seria a última coisa que pensaria em fazer”, conta. Mesmo assim, deu uma chance à oportunidade e não se arrependeu.

Depois das aulas, Mary se sentia dolorida de tanto rir, mas com o corpo relaxado e bem. Fez durante seis meses, e junto com outros tratamentos do instituto, melhorou seu quadro de depressão. A yoga do riso ajudou Mary a sair do sedentarismo, e, hoje em dia, a terapeuta faz a atividade esporadicamente, além de caminhadas frequentes.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**





28 JUNHO
SEXTA, 19H
ARRAIÁ do COTA











COMIDAS E DOCES TÍPICOS,
MUITO ARRASTA PÉ,
FOGUEIRA, QUENTÃO E MUITO MAIS!





COMPRE SEU INGRESSO PELO SYMPLA

