

# Śmiech to zdrowie

**Czy wiesz, że już 10-15 minut śmiechu dziennie przyniesie korzyści dla Twojego samopoczucia i zdrowia.**

Istnieje też praktyka, która może wspierać Twoje zdrowie poprzez śmiech! Joga śmiechu, bo o niej mowa, łamie stereotypy, które łączą jogę wyłącznie ze spokojem i medytacją. Ten rodzaj jogi może być nie lada odkryciem dla tych, którzy postrzegają praktykę jogi jako monotonną czy wręcz nudną formę ćwiczeń.