



# Městská knihovna Rožtoky

Jungmannova 966, 220911751, [knihovna.roztoky.cz](http://knihovna.roztoky.cz), [www.facebook.com/MKRoztoky](http://www.facebook.com/MKRoztoky)

Úterý 3. 5. 2016  
od 18.30 hod.



# Smích

Představím vám unikátní koncept založený na smíchu bez důvodu, který jsem se naučil od indického doktora medicíny Madana Katarii. Je vědecky ověřeno, že se každý dokáže smát bez použití humoru nebo komedie. Vyzkoušíme si to na vlastní bránici. Navíc nám celá tato metoda v podobě Jógy smíchu pomůže: zlepšit náladu, zredukovat stres a posílit imunitní systém, zvýšit pracovní nasazení, zlepšit komunikativní a sociální dovednost, David Zahradník.



Přihlášení v knihovně nebo na [spacek@roztoky.cz](mailto:spacek@roztoky.cz) do 2. 5.  
16.00, pokud bude přihlášených málo, či moc dáme vám vědět.