

COS'E' LO YOGA DELLA RISATA®



E' un metodo unico sviluppato da un medico indiano, il Dr. Madan Kataria, definito dal London Times il Guru della Risata, presidente e fondatore del Laughter Yoga International. Combina esercizi di risata stimolata con respirazioni Yoga (Pranayama), che portano maggiore ossigenazione al corpo e al cervello, facendoci sentire più energici ed in salute.

Alla base di questo metodo sta il fatto, scientificamente dimostrato, che il nostro corpo non distingue tra una risata stimolata ed una spontanea: gli effetti benefici sono esattamente gli stessi. Così, ognuno può ridere senza far uso di umorismo, barzellette o di gag comiche: come fanno spesso i bambini, senza motivo. E' attingere ad una risorsa interiore, sempre a disposizione perché non dipende da fattori esterni. La risata è usata allora come forma di esercizio, e in un gruppo, con il contatto visivo e la giocosità dei bambini, si trasforma in una risata reale e contagiosa.

Lo Yoga della Risata ha una diffusione mondiale e viene praticato sia in gruppi di privati sia in contesti organizzati, quali aziende, scuole, centri Yoga, centri benessere, residenze per anziani, ecc. Lo Yoga della Risata ha ricevuto grande considerazione e risalto da tutti i media, fra cui pubblicazioni prestigiose come il National Geographic e il TIME Magazine, e da network televisivi come la BBC e la CNN.



I BENEFICI DELLO YOGA DELLA RISATA®



NELLA VITA PERSONALE: lo Yoga della Risata contribuisce a potenziare la nostra attitudine ad affrontare con serenità le sfide della vita quotidiana, fornendo maggiore capacità proattiva e di trovare soluzioni ai problemi. Le tecniche di risata cambiano l'umore in pochi minuti e, quando l'umore è buono, ogni cosa sembrerà migliore.

NELLA VITA PROFESSIONALE: nel mondo del lavoro i risultati e le prestazioni dipendono dal livello della nostra energia. Un funzionamento ottimale del cervello ha bisogno del 25% in più di ossigeno, rispetto a qualsiasi altro organo del corpo. Lo Yoga della Risata aumenta le riserve di ossigeno, sia nel cervello che nel resto del corpo, aiutandoci a lavorare meglio e con più efficienza.

BENEFICI SULLA SALUTE: lo Yoga della Risata è un potente esercizio per l'apparato cardio-circolatorio. Infatti 10 minuti di risate di cuore equivalgono a 30 minuti di vogatore. Inoltre ridere diminuisce gli effetti negativi dello stress, che è la causa di molte malattie. Lo Yoga della Risata è un esercizio che agisce positivamente sullo stress fisico, mentale ed emozionale. Inoltre rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione alta, permette di controllare i livelli di zucchero nel sangue e di rendere più forte il cuore.

NELLA VITA SOCIALE: la qualità della vita e il senso di soddisfazione non dipendono da quanti soldi, potere, posizione sociale o successo abbiamo; dipendono soprattutto dal numero di buone relazioni che condividiamo e coltiviamo. Gli apprezzamenti e i riconoscimenti aiutano lo sviluppo emozionale. Lo Yoga della risata dà un'energia positiva che connette le persone e migliora le capacità relazionali.

LO SPIRITO PROFONDO DELLA RISATA: lo Yoga della Risata insegna come tenere alto lo spirito, quando s'incontrano delle sfide da affrontare nella vita. Promuove un'attitudine mentale positiva per entrare in contatto con le situazioni negative e ci aiuta a rapportarci con persone difficili nella maniera migliore.



A CHI E' RIVOLTO

Ognuno può trarre benefici praticando lo Yoga della Risata, aggiungendo più allegria, leggerezza e positività alla propria vita. Sarà inoltre di particolare interesse per :

- Insegnanti di Yoga e di fitness
- Formatori, Life coach e Business coach
- Operatori sanitari
- Insegnanti, allenatori e preparatori atletici
- Psichiatri, psicoterapeuti, psicologi e counselor
- Terapeuti della coppia e mediatori familiari
- Assistenti agli anziani
- Venditori
- Operatori olistici
- Animatori e operatori turistici



COSA FAREMO NEL WORKSHOP? RIDEREMO SENZA MOTIVO!

Il Dr. Kataria dice che non abbiamo bisogno di un motivo per ridere. In gruppo la risata é molto contagiosa e, con un appropriato allenamento, ridere diventa una pratica spontanea e benefica. Durante il workshop verranno mostrate e insegnate:

- tecniche sviluppate dal Dr. Kataria per stimolare la risata;
- tecniche di stretching, respirazione e rilassamento proprie dello Yoga (Yoga Nidra);
- tecniche di risata per rimuovere le inibizioni ed acquisire più stima in se stessi, e per ridere da soli;
- linee guida per dare inizio e gestire un Club della Risata e per fare Marketing dei propri servizi;
- Laughter Meditation (Meditazione della risata): disposizione mentale che consente di ridere senza sforzo, facendo fluire la risata dal nostro profondo.

RisorsePiù offre in aggiunta un Modulo Esclusivo di Tecniche di Facilitazione e Gestione dei Gruppi.

Al termine del Workshop verra rilasciato l'*Attestato Internazionale* di **Laughter Yoga Leader**, riconosciuto dalla **Dr Kataria School Of Laughter Yoga©**

IL TEACHER DI YOGA DELLA RISATA

Alessandro Lauricella, www.risorsepiu.it,
Professionista ai sensi della legge n. 4/2013:
Teacher e Leader qualificato di Yoga della Risata®,
Success Coach qualificato SUN e Formatore in
Comunicazione Ecologica e Gestione Positiva dei
Conflitti. Insegnante di Vivation®*. Opera nell'Area
Formazione e Crescita Personale dal 1996.

*Vivation® é un marchio registrato. Per informazioni telefonare ad AVP-ITALIA allo 011-296029

IL TEAM DI RISORSEPIU' si avvarrà di **Carla Naitza**,
Professionista ai sensi della legge n. 4/2013, Leader
qualificata di Yoga della Risata®, PNL Coach e Formatrice
in Comunicazione Ecologica e Gestione Positiva dei
Conflitti.

COSA PORTARE

Block notes e penna, vestiti comodi e calzoncini, una coperta e/o tappetino e soprattutto.....

VOGLIA DI RIDERE!!

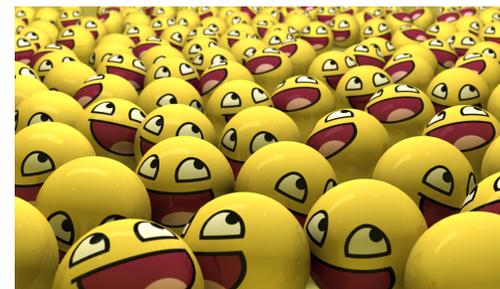


**ORARI DEL CORSO: sabato h. 9 -19;
domenica h. 10 – 18 (1 ora di pausa pranzo*)**

*i corsisti si organizzeranno autonomamente per ciò che riguarda il pranzo; l'orario del medesimo verrà stabilito di concerto con i partecipanti.

Risorse Più
presenta il

**Corso di Formazione
Leader di
Yoga della Risata®**



Settembre - Ottobre 2015

**info e prenotazioni:
3200941583 - 3200942164**

www.risorsepiu.it

**SPECIALE OFFERTA PER CHI HA GIA'
PARTECIPATO E PER I PRIMI 8 ISCRITTI**