

## SCHEDA D'ISCRIZIONE

inviare via e-mail a [associazionescriba@libero.it](mailto:associazionescriba@libero.it)

Dati del Partecipante:
Nome
Cognome
Tel.
E-mail
Città
Note

Confermo la mia partecipazione al Training di Certificazione "Yoga della Risata" che si svolgerà

### A TORINO

**Sabato 07 e Domenica 08 FEBBRAIO 2015**

**Quota Training: euro 200.00**

**Acconto per prenotarsi : euro 80.00**

**Partecipazione 1 giornata (senza certificazione) : euro 80.00**

**La quota comprende: i coffee-break, manuale di Leader di Yoga della risata, Certificato di Laughter Yoga Leader e sorpresa!**

**Agevolazioni e sconti:**

**15 % per studenti sotto i 25 anni e pensionati**

**50% per leader già certificati**

**10 % per iscrizioni entro 20 GENNAIO 2015**

**(sconti non cumulabili)**

**PAGAMENTO INTESA SANPAOLO**

**INTESTATO A:**

**ASSOCIAZIONE SCRIBA**

**IT 95 Z030696 7684 5107 25871 721**

Causale: **Yoga della risata 7-8 FEBBRAIO 2015**

**L'iscrizione sarà ritenuta valida a seguito del pagamento dell'acconto.** Le rinunce devono

essere comunicate via e-mail entro e non oltre una settimana dall'inizio del corso. Le rinunce ricevute successivamente daranno luogo all'addebito del 50% della quota del training. Le disdette ricevute a corso iniziato comporteranno l'addebito dell'intera quota. Ci si riserva la facoltà di annullare il corso in caso non si raggiunga il numero minimo di partecipanti previsto.

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**PER INFO E ISCRIZIONI**

**[WWW.YOGADELLARISATATORINO.IT](http://WWW.YOGADELLARISATATORINO.IT)**

**[WWW.YOGADELLARISATA.IT](http://WWW.YOGADELLARISATA.IT)**

**tel. 339.1256638**

**E-mail [associazionescriba@libero.it](mailto:associazionescriba@libero.it)**



**LOREDANA Zagami**  
**CERTIFICATA**

**LAUGHTER YOGA TEACHER**

Mi occupo di metodiche naturali dal 1994. In questo percorso ho appreso diverse metodiche Reiki (Master), tecniche sciamaniche, Kundalini, ecc. Rinuncio alla carriera aziendale per seguire la

**formazione in: Naturopatia** presso la Libera Università Europea. Diploma alla S.A.F.E. (Scuola di Alta Formazione Europea), ho appreso diversi metodi di come occuparsi del nostro corpo, mente spirito. Ho incontrato una scienza bellissima, Iridologia, lo studio dell'iride che individua debolezze psico fisiche e dalla Libera Università Europea e l'Associazione Iridologica Italiana di Laces di Bolzano arrivo a **Consulente In Iridologia. Riflessologia Plantare** arriva nella mia vita regalandomi grandi soddisfazioni! ma in tutto questo percorso mi mancava qualcosa .... E così nel momento più ... della mia vita è arrivato **YOGA DELLA RISATA!** Ben presto la mia gioia influenza chi mi sta accanto e molti altri... oggi la mia missione è **trasmettere a tutti**, attraverso il contagio, il **beneficio della risata. Sono andata al primo corso disponibile in Italia ed eccomi: Certificata Laughter Yoga Leader.** (aprile 2011) rilasciato da **Laura Toffolo (ROMA)** Ambasciatrice Internazionale dello Yoga della Risata e **Alessia Scarnella.** E subito dopo volo a Interlaken (Ottobre 2011) diventando **Laughter Yoga Teacher (insegnante di yoga della risata) direttamente dal dott. Madan Kataria.**

Con mia sorpresa scopro essere la prima insegnante a Torino ! E nello stesso anno organizzo da Teacher il primo Training per nuovi leader a Torino!

Io sono la testimonianza di ciò che dice Madan Kataria: **"Se non ti va di ridere, porta il tuo corpo a ridere, e la tua mente lo seguirà"**  
**BENE MOLTO BENE YEESSSSSS!!!! HA HA HA**

**PATRIZIA GUGLIOTTA**

**CERTIFICATA THEACHER LAUGHTER YOGA LEADER**

Mi occupo di metodiche naturali dal 1994. in questo percorso ho appreso diverse metodiche come il Reiki, tecniche sciamaniche, Kundalini, ecc. **Formazione professionale in:**

**AROMATERAPIA – ARMONIZZAZIONE DEI CHAKRAS – PRINCIPI BASILARI DI TECNICHE DI RILASSAMENTO – ALIMENTAZIONE NATURALE – IDROTERAPIA E METODICHE COMPLEMENTARI – CONOSCENZA ANTROPOSOFICA DELL'UOMO – PENSIERO CREATIVO E AUTOGUARIGIONE – MASSAGGIO DEL BAMBINO.** Presso la Libera Università Europea "A.E.ME.TRA"

**A.E.ME.TRA** (Associazione Europea di Medicine Tradizionali )

Con Il Patrocinio Della **FE.N.NA.P** ( Federazione Nazionale Naturopati Professionali )  
**LINFODRENAGGIO-RIFLESSOLOGIA PLANTARE** Presso il CAE Corso cofinanziato dalla Regione Piemonte **CAE** (Consorzio Accademico Europeo)

**MASSAGGIO GERIATRICO- TAILANDESE STRETCHING- NEUROMUSCOLARE-SPORTIVO** Presso l'istituto **STUDIO LOOK di TORINO**  
**AYURVEDA** Presso la Libera Università Europea "A.E.ME.TRA"  
**A.E.ME.TRA** (Associazione Europea di Medicine Tradizionali)  
Con Il Patrocinio Della **FE.N.NA.P** (Federazione Nazionale Naturopati Professionali)

**Yoga della risata**  
**TORINO.IT** 

**12° TRAINING**

**Certificazione internazionale**  
**Laughter Yoga Leader**



**con le tecniche del Dott. Madan Kataria**

**7 e 8**

**FEBBRAIO**  
**2015**

**Via**  
**Norberto**  
**Rosa 20**  
**TORINO**

**(sabato**  
**ore 9.00 -17,30/18**  
**domenica**  
**ore 9.00-17.30/18)**



**MAX 15 PARTECIPANTI**



## Cos'è 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 con respirazioni Yoga (Pranayama), che portano maggiore ossigenazione al corpo e al cervello, facendoci sentire più energici ed in salute. Con questo metodo ognuno può ridere senza far uso dell'umorismo, di barzellette o di gag comiche.



La risata è usata 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. Ciò si basa sul dato scientifico che il corpo non capisce la differenza fra una risata finta ed una reale. Lo Yoga della risata è praticato nei luoghi di lavoro, nei centri Yoga, nei centri benessere, nelle residenze per anziani, nelle scuole, nelle università, nei centri di salute mentale e nei gruppi di sostegno per i malati di cancro. Questo in molti paesi del mondo nei 5 continenti: Asia, America, Australia, Africa ed Europa compresa l'**Italia**. 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

**1. NELLA VITA PERSONALE:** lo Yoga della risata aiuta ad aggiungere più risate alla nostra vita, aiutandoci a sviluppare anche il senso dell'umorismo. Ci si può sentire meglio con sé stessi ed avere un punto di vista più positivo e maggiore ottimismo. Le tecniche di risata cambiano l'umore in pochi minuti e, quando l'umore è buono, ogni cosa sembrerà migliore.

**2. 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.

**3. 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 contemporaneamente 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. E' anche un potente antidoto contro la depressione, la malattia n°1 nel mondo d'oggi.

**4. 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 è un'energia positiva che connette le persone e aiuta a fare amicizia facilmente.



**5. 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 e coach
- Operatori sanitari
- Insegnanti, allenatori e preparatori atletici
- Psichiatri, psicoterapeuti, psicologi e counselor
- Terapeuti della coppia e mediatori familiari
- Assistenti agli anziani
- Venditori
- Life coach e terapeuti olistici
- Animatori e operatori turistici

## COSA FAREMO NEL TRAINING?

Prima di tutto **RIDEREMO SENZA MOTIVO!**

Il Dr. Kataria dice che non abbiamo bisogno di un motivo per ridere. In gruppo la risata è molto contagiosa e, con un appropriato allenamento, ridere diventa una pratica spontanea e terapeutica.

Durante il training verranno mostrate e insegnate:

- tecniche sviluppate dal Dr. Kataria per stimolare la risata;

- tecniche di stretching, respirazione e rilassamento proprie dello Yoga;
- tecniche di risata per rimuovere le inibizioni ed acquisire più stima in sé stessi;
- linee guida per dare inizio e gestire un Club della risata;
- Laughter Meditation (Meditazione della risata): disposizione mentale che consente di ridere senza sforzo, facendo fluire la risata dal nostro profondo.

**Al termine del Training verrà rilasciato il Certificato internazionale di Laughter Yoga Leader (conduttore di yoga della risata) riconosciuto dalla Dott. Kataria School Of Laughter Yoga©**

## COSA PORTARE

Bloc-notes e penna, vestiti comodi e calzoncini antiscivolo , una coperta e tappetino  
**e soprattutto tanta voglia di ridere!**