**SCHEDA D’ISCRIZIONE**

inviare via e-mail a associazionescriba@libero.it

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

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

**A TORINO**

Sabato 15 e Domenica 16 dicembre 2018

Quota Training: euro 230.00

Acconto per prenotarsi : euro 50.00. Partecipazione 1 giornata (senza certificazione) : euro 100.00

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

**Agevolazioni e sconti:**

**Per chi ha già fatto il Basic Learning Course**

**recupera il costo di 50 e. (non cumulabile)**

**50 e per leader già certificati da noi**

**10 % per iscrizioni entro 20 novembre 2018**

**(sconti non cumulabili)**

ACCONTO 50 EURO INTESA SANPAOLO

 INTESTATO A: ASSOCIAZIONE SCRIBA

**IT 95 z030696 7684 5107 25871 721**

**Causale: CONTRIBUTO YOGA DELLA RISATA**

 **Sabato 15 e Domenica 16 dicembre 2018**

**L’iscrizione sarà ritenuta valida a seguito del pagamento dell’acconto.** Le rinunce devono essere comunicate via e-mailentro 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)

**tel. 339.1256638**

**E-mail** **associazionescriba@libero.it**

[**http://scriba.jimdo.com/chi-siamo/curriculum-vitae-club-della-risata-scriba**](http://scriba.jimdo.com/chi-siamo/curriculum-vitae-club-della-risata-scriba)

**LOREDANA** **Zagami**

**Naturopata, Consulente In Iridologia. Riflessologia Plantare.**

**Insegnante Yoga Tradizionale**

**Kataria Laugheter Yoga Teacher della Laughter Yoga University e Ambasciatore nel mondo**

![C:\Users\Loredana Zagami\Desktop\TUTTO DESPTOK 2015\foto lory\1174970_10201661261603991_612285038_n[1].jpg]()Dal 1994. diverse metodiche Reiki (Master), tecniche sciamaniche, Kundalini, ecc. Rinuncio alla carriera per la formazione in: Naturopatia presso la Libera Università Europea. Diploma alla S.A.F.E. (Scuola di Alta Formazione Europea). Con l’Associazione Iridologica Italiana di Laces di Bolzano divento Consulente In Iridologia. e Riflessologia Plantare con grandi soddisfazioni! Ma mancava qualcosa … Ed è arrivato YOGA DELLA RISATA! Ben presto la mia gioia contagia chi mi sta accanto e … oggi la mia **mission è trasmettere a tutti, il beneficio della risata. Certificata** Laughter Yoga Leader.(2011)da **Laura Toffolo** e **Alessia Scarnella**. Nel 2011 certificata **direttamente dal dott. Madan Kataria** **Laugheter Yoga Teacher. della Laughter Yoga University. Ambasciatore** **di yoga della risata nel Mondo** nominata direttamente dal Dott. Madan Kataria  nel Gennaio 2015 Con sorpresa mi scopro **1^ insegnate e Ambasciatore a Torino ! Nel 2011 apre il 1° club della risata a Torino Scriba.** Ad oggi abbiamo certificato centinaia di leader non solo a Torino! ispirato l’apertura di molti club della risata in Piemonte.

Inoltre **certificata** da Alex Sternick in  **GIBBERISH**  Terapia/Arte del Nonsenso  ed  improvvisazione.

Certificata YDR per azienda con Davide Giansoldati e Laura Toffolo.

Altre formazioni con Jacopo Fo, Eleonora Albanese, Paolo Rossi, Patch Adams e altro.

**Certificata in RESPIRO & RISATE** con Laura Toffolo e Oreste

**Certificata**,  **E-7** **- OLTRE IL CIRCO**, **Circo sociale per la disabilità.** Presso Università del Sociale

**Oggi conduciamo circa 300 sessioni all’anno**

**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”

**LINFODRENAGGIO-RIFLESSOLOGIA PLANTARE** Presso il CAE Corso cofinanziato dalla Regione Piemonte **CAE**

**MASSAGGIO GERIATRICO- TAILANDESE STRETCHING-NEUROMUSCOLARE-SPORTIVO** Presso l’istituto STUDIO LOOK di TORINO

**AYURVEDA**  Presso la Libera Università Europea “A.E.ME.TRA” Con Il Patrocinio Della **FE.N.NA.P** (Federazione Nazionale

Naturopati Professionali)

**Certificata in RESPIRO & RISATE** con Laura Toffolo e Oreste

**Certificata** , **E-7** **- OLTRE IL CIRCO**, **Circo sociale per la disabilità.** Presso Università del Sociale

**23° TRAINING**

**Certificazione *internazionale***

***Laughter Yoga Leader***

**il metodo originale del Dott. Madan Kataria**

**15-16 dicembre 2018**

**Via Paoli, 15 TO**

**(Sabato ore 10 – 18 Domenica ore 9 -18 ca)**

****

**FOTO:**

**PATRIZIA KATARIA LOREDANA**

****

**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 dellaRisata,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

****

**COSA PORTARE**

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

**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**©**