

## SCHEDA D'ISCRIZIONE

inviare via e-mail a [associazionescriba@libero.it](mailto: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 28 e Domenica 29 novembre 2015**

**Quota Training: euro 220.00**

**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:

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

**50% per leader già certificati**

**10 % per iscrizioni entro 14 novembre 2015**

**(sconti non cumulabili)**

**ACCONTO 50 EURO INTESA SANPAOLO  
INTESTATO A: ASSOCIAZIONE SCRIBA**

**IT 95 Z030696 7684 5107 25871 721**

Causale: **contributo Yoga della risata  
28-29 novembre 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

Naturopata, Consulente In Iridologia.  
Riflessologia Plantare. Insegnante  
Yoga Tradizionale  
Kataria Laughter Yoga Teacher della  
Laughter Yoga University e  
Ambasciatore nel mondo

Mi occupo di metodiche naturali dal 1994.  
con diverse metodiche **Reiki (Master)**,

tecniche sciamaniche, Kundalini, ecc. Rinuncio alla carriera per seguire la **formazione in: Naturopatia** presso la Libera Università Europea. Diploma alla S.A.F.E. (Scuola di Alta Formazione Europea). Ho incontrato Iridologia, e dalla Libera Università Europea e l'Associazione Iridologica Italiana di Laces di Bolzano divento **Consulente In Iridologia. Riflessologia Plantare** con grandi soddisfazioni! Ma mancava qualcosa ... E così è arrivato **YOGA DELLA RISATA!** Ben presto la mia gioia influenza chi mi sta accanto e ... oggi la mia **missione è trasmettere a tutti**, attraverso il contagio, **il beneficio della risata. Certificata Laughter Yoga Leader.** (aprile 2011) rilasciato da **Laura Toffolo (ROMA) e Alessia Scarnella.** E subito dopo volo a Interlaken (2011) per il Master Trainer certificata direttamente dal dott. Madan Kataria Laughter Yoga Teacher. della Laughter Yoga University. **Ambasciatore di yoga della risata nel Mondo** nominata dal Dott. Madan Kataria nel Gennaio 2015 Con mia sorpresa scopro essere la 1<sup>a</sup> insegnante e Ambasciatore a Torino! Nello stesso anno apre il 1° club della risata a Torino Scriba. Ad oggi ho già certificato centinaia di leader a Torino! Inoltre **certificata** da Alex Sternick in **GIBBERISH** Terapia/Arte del Nonsense ed improvvisazione. Certificata yoga della risata per azienda con Davide Giansoldati e Laura Toffolo. altre formazioni con Jacopo Fo, Eleonora Albanese, Paolo Rossi, Patch Adams e altro.

### 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)

# Yogadellarisata

## 14° TRAINING

### Certificazione internazionale Laughter Yoga Leader



con le tecniche  
del Dott. Madan  
Kataria

**28 e 29  
Novembre 2015**

**Via Norberto  
Rosa 20 TO.**

(sabato ore 9.00  
17,00 domenica  
ore 9.00-18.00)



## 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



## COSA PORTARE

Bloc-notes e penna, vestiti comodi e calzoncini antiscivolo, una coperta e 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©**