

PROGRAMMA TEACHER TRAINING 2019

1° GIORNO	
11,30 – 14.30	Registrazione partecipanti (ed eventuale pranzo)
14,30 – 16.30	Benvenuto e apertura: logistica, panoramica, introduzione, nozioni e storia, presentazione ridente
16,30 – 16.45	Coffee break
16.45 – 18.30	Sessione completa di YdR, meditazione della risata e rilassamento guidato seguito da domande e risposte dei partecipanti e composizione delle coppie (laughter buddies). Esercizio per il giorno successivo: scrivi la tua storia di risate
19.30– 20.30	Cena

2° GIORNO	
7.00 – 8.00	Pranayama, meditazione e meditazione della risata
8,00 – 9,30	Colazione
9.30 – 10.30	Acquisizione delle competenze base dello yoga della risata: i 5 punti, i 3 motivi e i 4 passi Le 5 caratteristiche uniche dello Yoga della risata
10.30 – 10.45	Coffee break
10.45 – 13.00	Ridere nella disabilità: l'esperienza di RI-DO' (Loredana Zagami e Patrizia Gugliotta)
13.00 – 15.30	Pranzo e riposo
15.30 – 17.00	Condivisione delle storie sulla risata
17.00 – 17.15	Coffee break
17.15 – 19.00	Sessione completa di YdR, con nuovi esercizi, con il coinvolgimento di tutti i partecipanti Tecnica di rilassamento e di radicamento GROUNDING DANCE Esercizio per il giorno successivo: impartire le istruzioni di Yoga Nidra
19.30– 20.30	Cena
21.00– 23.00	Tecniche d'Improvvisazione teatrale

3° GIORNO	
7.00 – 8.00	Pranayama, meditazione e meditazione della risata
8.00 – 9.30	Colazione
9.30 – 10.15	Tecniche per ridere da soli- La formula dei 40 giorni
10.15 – 11.00	Presentazione dei 5 benefici dello YdR
11.00 – 11.15	Coffee break
11.15 – 13.00	YdR per anziani e per bambini con sessioni pratiche
13.00 – 15.30	Pranzo e riposo
15.30 – 17,00	Spiegazione dettagliata di sistemi e procedure per una sessione di YdR e di meditazione- 10 nuovi esercizi
17,00 – 17,15	Coffee break
17,15 – 19.00	Workshop di Gibberish (Elisa De Meo)
19.30 – 20.30	Cena
21.00 – 22.00	Pratica di istruzioni di Yoga Nidra con il proprio compagno/a (laughter buddies)

4° GIORNO	
7.00 – 8.00	Pranayama, meditazione e tecniche per ridere da soli
8.00 – 9.30	Colazione
9.30 – 11.00	Apertura della sessione pratica con l'introduzione di nuovi esercizi per gli studenti seguita da una discussione in gruppo Esercizio per il giorno successivo- Creare nuove risate in gruppo da presentare
11.00 – 11.15	Coffee break
11.15 – 13.00	Come aprire un Club della Risata, cosa funziona e cosa no. Competenze organizzative e di network
13.00 – 15.30	Pranzo e riposo
15.30 – 17.30	Lo YdR nel mondo del lavoro Competenze: come organizzare e condurre seminari pubblici, training per leader e workshop; promozione e marketing
17.30 – 17.45	Coffee break
17.45 – 19.00	Lo YdR nella Clown terapia (Rodolfo Matto)
19.30 – 20.30	Cena
21.00 – 22.30	Laughnlearn: imparo l'inglese ridendo (Danny Singh)

5° GIORNO	
7.00 – 8.00	Pranayama, meditazione e tecniche per ridere da soli
8.00 – 9.30	Colazione
9.30 – 11.00	Nuovi esercizi dei partecipanti presentati al gruppo Domande e risposte
11.00 – 11.15	Coffee Break
11.15 – 13.00	Il Coaching individuale di Ydr
13.00 – 15.30	Pranzo e riposo
15.30 – 17.00	KUSH ART: Ydr e arteterapia (Mariella Passaquindici)
17.00 – 17.15	Coffee break
17.30 – 18,30	Lo spirito interiore della risata- Esercizio per il giorno successivo: preparare una vision board per lo YdR
19.30 – 20.30	Cena
21,00 – 23.30	Talent – Funny Party

6° GIORNO	
7.00 – 8.00	Pranayama, meditazione e tecniche per ridere da soli
8.00 – 9.30	Colazione
9.30 – 11.30	Simulazione di interviste con i media, riepilogo generale, domande e risposte, nuovi esercizi, scambio doni, foto di gruppo e consegna dei diplomi
11.30 – 11.40	Coffee break
11,40 – 13,00	Aqualaughter con Sabina Gerin
13.00 – 14.00	Pranzo

(Tutti i giorni, durante le sessioni di YdR ci saranno esercizi di Brain Gym e Giochi con Miko Michele Folco)