

## Portogallo, terra di sentimenti in movimento

*Dal 17 al 20 Ottobre 2013. SANA Malhoa Hotel, Lisbona.*

Il Dr. Kataria e sua moglie Madhuri, per la prima volta in Portogallo, sono i nostri ospiti d'onore al Congresso Europeo di Yoga della Risata. Una Mega Sessione di Risate, un Workshop di aggiornamento per Leader e Teacher, e il Congresso sono le attività alle quali potrai partecipare. Essere qui è un modo fantastico per sconfiggere ogni malessere, per creare relazioni salutari e per massimizzare il tuo potenziale nella Festa, nella Gioia, nella cultura Portoghese: Folklore e Fado!

Condividere e motivare, fare rete e diffondere le novità sullo Yoga della Risata e i suoi successi sono tra le ragioni che hanno ispirato la Escola do Riso e il Laughter Yoga International a organizzare questo congresso.

Il solo Portogallo conta più di 700 Leader, molti dei quali offrono servizi di volontariato in forma anonima.

Aprire il mondo a questo miracolo darà forza alla gente!

In mezzo a una grave recessione economica, migliaia di persone RIDONO!

### Perché partecipare

Il potere di guarigione della Risata è incredibile! Far parte di questo movimento contribuisce a portare pace nel mondo e a costruire una società più umana. Ci risveglieremo insieme per beneficiare dell'equilibrio emotivo e della gioia incondizionata.

Partecipa e scoprirai di che cosa sarai capace: esplorerai come la risata influenzi il mondo in cui viviamo!

Il Congresso Europeo di Yoga della Risata, nel mese di Ottobre 2013, comprenderà questi eventi. A te la scelta:

### Mega Sessione Pubblica di Yoga della Risata per 1000 persone con il Dr. Kataria

*Venerdì 18 Ottobre, 18.30 - 20.00*

Un'esplosione di risate, indimenticabile! Sciogli le tue tensioni in un mare di risate. Il Dr. Kataria ci condurrà tutti verso il Nirvana della Risata e ognuno di noi potrà mettere le ali e vivere i propri sogni.

Per chi partecipa al Congresso l'evento è incluso, altrimenti la quota di partecipazione consiste in una donazione minima di 8€ (sconti per gruppi).

### Workshop di aggiornamento per gli insegnanti di Yoga della Risata

*Giovedì 17 Ottobre, 10.00 - 17.00*

I coniugi Kataria aprirono le danze nel 1995. Tutti coloro che, negli anni, si sono formati con loro hanno bisogno di aggiornarsi. Lo Yoga della Risata è uno stile di vita in espansione, in continuo miglioramento. Vieni a incontrare altri insegnanti e impara anche dalle loro esperienze.

Registrati Ora!

### Congresso Europeo di Yoga della Risata

*Venerdì 18 Ottobre, 18.30 - Domenica 20 Ottobre, 17.00*

Chi riesce a ridere indipendentemente da ciò che accade dimostra di avere coraggio. Chi sa aiutare gli altri a ridere, anche quando i tempi sono difficili, è Superman o WonderWoman! Condividiamo i nostri super-poteri, mettendo in comune le nostre esperienze, per diventare gli Eroi di cui il mondo ha bisogno oggi. Sono stati creati workshop specifici per aiutare la gente a lavorare con la Risata insieme a gruppi particolari. Da questo incontro nascerà una rete di collaborazione per futuri progetti. Siamo sull'onda di una colossale esplosione di Speranza e di Felicità che porrà fine a tutti i limiti umani.

*Questo Congresso è una benedizione per il Portogallo e per il mondo intero!  
Tutti gli eventi si svolgeranno al SANA Malhoa Hotel - Avenida José Malhoa 8, 1099-089 Lisbona, Portogallo*

### Congresso Europeo di Yoga della Risata- L'idea

#### Tavole rotonde a tema

La domenica abbiamo pianificato due tavole rotonde a tema, di novanta minuti ciascuna. La prima verte sulla guarigione attraverso la Risata, e la seconda sul lavoro con la Risata.

In ogni tavola rotonda quattro speaker avranno a disposizione 15 minuti ciascuno per la propria presentazione, quindi si aprirà un dibattito.

## Vuoi essere uno Speaker?

Se vuoi essere speaker in una di queste tavole rotonde, mandaci il tuo nome, una foto, un curriculum vitae relativo alla tua attività con lo Yoga della Risata e il file PowerPoint o il filmato breve che intendi usare.

Ti offriremo uno sconto del 20% per partecipare al Congresso!

Mandaci il materiale prima del 30 Giugno 2013.

Analizzeremo tutte le candidature e sceglieremo quelle che possono essere più interessanti per tutti.

## Workshop

Il sabato e la domenica abbiamo pianificato 6 workshop a tema. Ogni workshop durerà novanta minuti.

Ci saranno due intervalli di tempo, in ognuno dei quali si terranno tre workshop in parallelo.

Organizzeremo questi workshop con cura, in modo da facilitare la tua scelta.

## Vuoi tenere un Workshop?

Se vuoi tenere un workshop mandaci il titolo del workshop, una breve descrizione (cinque righe al massimo) e una più lunga (20 righe al massimo), il tuo curriculum vitae per quanto riguarda lo Yoga della Risata e una tua foto.

Ti offriremo uno sconto del 50% per la tua partecipazione al Congresso Europeo dello Yoga della Risata!

Mandaci il materiale prima del 30 Giugno 2013.

Analizzeremo tutte le candidature e sceglieremo quelle che possono essere più interessanti per tutti.

## Report dello Yoga della Risata in Portogallo

Apriremo il congresso condividendo con il resto dell'Europa i nostri trionfi nazionali con la Risata!

Questa è la prima volta in cui queste informazioni vengono condivise. Nove anni di risate motivanti hanno generato una vera e propria rivoluzione in questo paese. Tante persone stanno facendo molto, in modo totalmente anonimo. Vogliamo far conoscere al mondo i nostri Eroi dello Yoga della Risata!

## Leader e Teacher dello Yoga della Risata in Portogallo

Mandaci le tue novità: testimonianze, foto, video, clip.

## Contattaci

Se hai qualche dubbio o domanda non esitare a contattarci:

[www.escoladoriso.com](http://www.escoladoriso.com)

[elyc@escoladoriso.com](mailto:elyc@escoladoriso.com)

telefono: +351 - 239 423 338

cellulare: +351 - 911 022 710

## Programma preliminare

### CONGRESSO EUROPEO DI YOGA DELLA RISATA IN PORTOGALLO

#### VENERDI'

16.30 - 18.30 Registrazione dei partecipanti

18.30 - 20.00 Sessione Pubblica di Yoga della Risata per 1000 persone con il Dr. Kataria

20.00 - 22.00 Apertura del Congresso di Yoga della Risata

Discorso di benvenuto del Dr. Kataria e degli ospiti, seguito da tanto Divertimento!

Abbiamo preparato dei giochi basati sul pensiero cooperativo, con una serie di supporti colorati: così possiamo ridere, giocare tutti insieme, senza tener conto delle nostre differenze, divertendoci e basta!

#### SABATO

7.00 - 8.00 Meditazione della Risata, Dr. Kataria

Prima Colazione

9.00 - 10.00 Relazione sullo Yoga della Risata in Portogallo, Ana Banana

10.00 - 10.45 Dove si colloca lo Yoga della Risata oggi, Dr Kataria

Break

11.00 - 12.30 Tre Workshop in parallelo

Se vuoi tenere un workshop contattaci.

1. - da definire -

2. - da definire -

3. - da definire -

Pranzo

15.00 - 16.30 Yoga della Risata come Terapia (quattro speaker e tavola rotonda).

Malattia oncologica e altri temi legati alla salute, storie di successo. Prevenzione e cura con la Risata.

1. - da definire -

2. - da definire -

3. - da definire -

4. - da definire -

Break

17.00 - 18.30 Yoga della Risata nelle Aziende (quattro speaker e tavola rotonda)

Studi scientifici, aziende che ridono oggi, come vendere lo Yoga della Risata alle aziende.

1. - da definire -

2. - da definire -

3. - da definire -

4. - da definire -

Cena

20.00 Party

Lezione di danze folkloristiche portoghesi. Serata dei talenti (esibitevi nel vostro talento: musica, commedia, canto, poesia,...)

DOMENICA

7.00 - 8.00 Meditazione della Risata, Dr Kataria

## Prima colazione

9.00 - 10.30 Tre Workshop in parallelo

Se vuoi tenere un workshop contattaci.

1. - da definire -
2. - da definire -
3. - da definire

## Break

11.00 - 11.30 Rete Europea della Risata

Questa è una rete di cooperazione nata dal Congresso Europeo della Risata tenutosi nel 2012 a Lisbona con la missione di dibattere, riflettere, definire strategie su come introdurre la Risata, la Comicità e le Emozioni Positive in diverse parti della nostra società: Sanità, Istruzione, Aziende, Istituzioni e Scienza.

11.30 - 13.00 Ricerca sulla Vision della Risata

Questo è un brainstorming interattivo sul futuro dello Yoga della Risata. Raccoglieremo suggerimenti da parte di tutti. Tutte le visioni saranno scritte e inviate ai partecipanti. Così nasceranno progetti per il futuro che serviranno anche a fare rete, connettendo le persone tra loro.

## Pranzo

15.00 - 16.00 Sessione di Yoga della Risata / Condivisione di nuovi esercizi

16.00 - 17.00 Cerimonia di chiusura

Premi della Risata, Addio con il Fado (musica tradizionale portoghese dal vivo e canti), abbracci di gruppo e sessione di ballo.

Registrati ora!

## Modulo di Registrazione - Congresso Europeo di Yoga della Risata 2013

Modulo di registrazione per

- Workshop di Aggiornamento per Insegnanti  
Giovedì 17 Ottobre 2013, dalle 10 alle 17  
Quota: 100€
- Congresso Europeo di Yoga della Risata  
Dalle 20 di Venerdì 18 Ottobre 2013 fino alle 17 di Domenica 20 Ottobre.  
Quota: 150€

Partecipando al Congresso Europeo di Yoga della Risata sei automaticamente iscritto alla Mega Sessione Pubblica di Yoga della Risata per 1000 persone con il Dr. Kataria Venerdì 18 Ottobre, 18.30

SE VUOI PARTECIPARE SOLTANTO ALLA MEGA SESSIONE E NON al Congresso, usa questo modulo di iscrizione:

<http://tinyurl.com/MegaSession>

Location: SANA Malhoa Hotel - Avenida José Malhoa 8, 1099-089 Lisbona, Portogallo

<http://www.malhoa.sanahotels.com/>

map: <http://goo.gl/maps/VPWJu>

Procedura di registrazione:

1. Compila questo modulo.
2. Riceverai una conferma di iscrizione con i dettagli per il pagamento entro 5 minuti. Se non dovessi ricevere la conferma, controlla la tua cartella spam e, se non trovi nulla nemmeno lì, contattaci.
3. E' richiesto un anticipo del 50% della quota per gli eventi ai quali intendi partecipare.
4. Mandaci la prova del pagamento (fai una scansione del documento o della ricevuta di internet banking in formato pdf o come immagine)
5. Non appena riceveremo l'accredito ti manderemo una mail per confermare la tua partecipazione.

6. Prenota vitto e alloggio direttamente con SANA Malhoa Hotel - Fax: 00351 210 061 832 oppure mail: [reu.malhoa@sanahotels.com](mailto:reu.malhoa@sanahotels.com) usando il seguente modulo di registrazione: <http://www.escoladoriso.com/download/HOTELRegistrationELYC13.rtf> (Riceverai questa informazione anche nella conferma di partecipazione).

7. Se decidi di alloggiare altrove indica su questo modulo soltanto la tua scelta per i pasti.

8. Prenota i trasporti: bus, treno, aereo, ecc.

7. Arriva in Portogallo e salda la tua quota il primo giorno in contanti. Sono disponibili dispositivi bancomat.

8. Ridi con noi YEAHAHAHAHA!

#### Condizioni:

- L'ente organizzatore è "A Vida É Uma Gargalhada - Associação", organizzazione non-profit, non-governativa. Siamo conosciuti come "Escola do Riso", che significa "Scuola della Risata".
- Per prenotare devi anticipare il 50% dell'importo totale. Pagherai il resto al momento della registrazione, poco prima dell'inizio dell'evento.
- Cancellazione e Rimborsi: Se annulli la tua partecipazione prima del 17 Settembre 2013 hai diritto al rimborso totale di quanto pagato alla Escola do Riso / A Vida É Uma Gargalhada - Associação. Dopo tale data, riceverai quanto pagato meno l'anticipo non rimborsabile (50% della quota relativa ai workshop e/o al congresso). Nell'ipotesi di cancellazione del congresso, avrai diritto al rimborso totale.
- Escola do Riso / A Vida É Uma Gargalhada - Associação non è tenuta a fornire alcun rimborso in caso di malattie, emergenze o eventi fuori dal proprio controllo. Escola do Riso / A Vida É Uma Gargalhada - Associação non è tenuta a rimborsare biglietti aerei non rimborsabili in caso di cancellazione dell'evento. Si consiglia perciò di acquistare una assicurazione per il viaggio.
- Eventuali richieste di rimborso devono essere inviate a [elyc@escoladoriso.com](mailto:elyc@escoladoriso.com).
- Per tutti i pagamenti attraverso bonifico bancario è necessario mandare una prova digitale del pagamento (scansione, file .pdf o immagine) a [elyc@escoladoriso.com](mailto:elyc@escoladoriso.com).
- Le quote NON includono vitto, alloggio e trasporti.
- Tuttavia, siamo esseri umani ridenti e faremo il possibile perché tutti ricevano il miglior trattamento possibile.



In caso di dubbi, domande o suggerimenti contattaci:

A Vida É Uma Gargalhada - Associação

Escola do Riso

Framilo

3350-090 Vila Nova de Poiares

Portugal

Telefono: (+351) 239423338

Cellulare: (+351) 911022710

Email: [elyc@escoladoriso.com](mailto:elyc@escoladoriso.com)

[www.escoladoriso.com](http://www.escoladoriso.com)