

## COS'E' 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 stimolata ed una spontanea.

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 se stessi ed avere un punto di vista più positivo e maggiore

**PER INFORMAZIONI, contatta Eva Provedel**  
Cell. 393-3226436 ; [evayogadellarisata@gmail.com](mailto:evayogadellarisata@gmail.com)

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

A tutti coloro che sono interessati a trarre benefici praticando lo Yoga della risata, aggiungendo più allegria, leggerezza e positività alla propria vita e sul lavoro.

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, comunicatori
- Life coach e terapeuti olistici
- Animatori e operatori turistici

## COSA FAREMO NEL WORKSHOP

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 workshop 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 di sé
- 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 profondo.

**Al termine del Workshop verrà rilasciato il Certificato di Laughter Yoga Leader riconosciuto dalla**

Dr Kataria School Of Laughter Yoga®

## COSA PORTARE

vestiti comodi e calzoncini,

**e soprattutto ... voglia di ridere!**

## SCHEDE D'ISCRIZIONE

inviare via e-mail a Eva Provedel, Teacher di Yoga della Risata: [evayogadellarisata@gmail.com](mailto:evayogadellarisata@gmail.com)

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

Confermo la mia partecipazione al Training intensivo "Yoga della Risata" che si svolgerà presso:

*La Palestra Di Nervi, Via Del Commercio, 32/R  
16167 Genova Sab. 28 e dom. 29 maggio 2011.*

**Quota Workshop:** euro **220.00**  
**Partecipazione 1 giornata (senza certificazione):** euro **100.00**  
(N.B. il Certificato di Leader viene assegnato a chi parteciperà ad entrambe le giornate del workshop)

**La quota comprende inoltre: i coffee-break, il manuale di Leader di Yoga della risata ed il Certificato di Laughter Yoga Leader.**

### Agevolazioni e sconti:

**15 % per studenti e pensionati**  
**15 % per chi ha partecipato ad almeno 10 sessioni di risata**  
**10% per chi si prenota entro il 15 maggio**

Pagamento con Bonifico Bancario intestato a:

**Eva Provedel**

IBAN: IT76 0030 1503 2000 0000 0370 644 Banca Fineco

Causale: Yoga della risata 28-29 maggio 2011

**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 workshop. 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 INFORMAZIONI

Cell. 393-3226436

[evayogadellarisata@gmail.com](mailto:evayogadellarisata@gmail.com)

Facebook: [Eva Laughter Yoga](#)

[www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it)

### Eva Provedel

E' insegnante della Fondazione Laughter Yoga International avendo conseguito tale qualifica direttamente dal Dr. Kataria. Dott.ssa in Studi Orientali e Comunicazione, ha trascorso alcuni anni a New York, lavorando per un periodo presso le Nazioni Unite, ed è attualmente responsabile della comunicazione di un'impresa di servizi di innovazione a Genova. Nel 2010 conosce lo Yoga della Risata e si forma con Laura Toffolo, Presidente dell'associazione nazionale yoga della risata, e poi con Madan Kataria, fondatore. La passione per la risata risale però all'adolescenza, con una tesina di diploma di liceo classico focalizzata sul "Riso" (i.e. la risata). Negli ultimi 6 anni, si interessa di alcune discipline tra cui: il teatro, seguendo corsi a Milano e New York, il canto jazz, e la clown-terapia, svolta per un anno presso l'Associazione Veronica Sacchi di Milano. E' anche appassionata di culture orientali e viaggia in Cina ed India. In relazione al suo impegno nella diffusione dello Yoga della risata, nel 2010 presenta una sessione con il pubblico al Festival della Scienza di Genova, con la collaborazione di alcuni Teacher e Leader di Yoga della Risata di tutta Italia, e con la straordinaria partecipazione di Don Gallo di persona, Jacopo Fo e Madan Kataria in diretta skype. Poi fonda il Club della Risata di Genova. Tra le iniziative realizzate: una sessione di Yoga della Risata presso l'Università di Genova, con i ragazzi della facoltà di Lingue e Formazione; una sessione con imprenditori umbri di Confindustria; la celebrazione della Giornata Mondiale della Risata presso i parchi di Nervi. Convinta che ridere sia uno stile di vita vincente e positivo, si appresta a diffondere lo Yoga della risata nelle scuole e nel mondo del lavoro.



### COME RAGGIUNGERE LA NOSTRA SEDE

#### Con i mezzi pubblici

Dalla stazione di Genova Brignole prendere il 17 barrato fino al capolinea di Nervi in Via del Commercio. Poi camminare fino al n. 34 di Via del Commercio, nella via parallela dietro il fruttivendolo, a 500 metri dal capolinea dell'autobus.

### Con la macchina

Uscire a Genova Nervi (attenzione alla curva a gomito) e girare a sinistra in Corso Europa, direzione Nervi. Scendere nella piazza di Nervi ed imboccare Via Oberdan subito dopo la rotonda. Prendere la prima a sinistra che sbocca subito in Via del Commercio. Si trova parcheggio in Via del Commercio, anche in un parcheggio con cancello dove c'è una sede dell'Inps (è un parcheggio aperto al pubblico).

## WORKSHOP Certificazione Laughter Yoga Leader



con le tecniche del  
Dr Madan Kataria

**GENOVA**  
**28 – 29 MAGGIO 2011**  
sabato ore 9.30-18.00  
domenica ore 9.00-16.00

*c/o La Palestra di Nervi  
Via del Commercio, 34/R - GENOVA*

**LA PALESTRA SI TROVA A 500 METRI DAL MARE!!!**

**MAX 20 PARTECIPANTI**