

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

PER INFORMAZIONI, contatta Eva e Rosanna
393-3226436; eva.rosanna.yogadellarisata@gmail.com

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.



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!

SCHEDA D'ISCRIZIONE

inviare via e-mail a Eva Provedel o Rosanna Bongiovanni,
insegnanti: eva.rosanna.yogadellarisata@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 19 novembre

Pagamento con Bonifico Bancario intestato a:

Eva Provedel

IBAN: IT76 0030 1503 2000 0000 0370 644 Banca Fineco

Causale: **Yoga della risata 26-27 novembre 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

eva.rosanna.yogadellarisata@gmail.com
Cell.393-3226436, Facebook: Eva Laughter Yoga
Circolo del Sorriso Ceva; www.yogadellarisata.it

Eva Provedel

E' insegnante della Dr. Kataria School of Laughter Yoga. 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 presenta una sessione di Yoga della Risata al Festival della Scienza di Genova, con la collaborazione dell'associazione nazionale Yoga della Risata, 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: sessioni di Yoga della Risata presso l'Università di Genova, facoltà di Lingue e Formazione, Confindustria in Umbria, Festival dell'acqua, e 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.

Rosanna Bongiovanni

Rashmi è il nome spirituale attribuito a Rosanna da Swami Gurupuja Saraswati, maestra indiana della Bihar School of Yoga di Munger (India). Rosanna è insegnante di Yoga Integrale e Sperimentale, frutto di percorsi formativi costanti con esperti teachers e mentori olistici come



Cesare Boni, Gurudass Kaur, Renato Bon, Patch Adams ed altri. Teacher di Yoga della Risata della Dr. Kataria School of Laughter Yoga, attualmente è Presidente del Circolo del Sorriso di Ceva. Ha iniziato a diffondere lo Yoga della Risata nell'ambito di scuole materne ed elementari ed ha proposto "i lunedì del benessere per mamma e figlio" miscelando yoga tradizionale, yoga della risata e lo studio di strumenti musicali. E' fermamente convinta che ciò che si conquista con un sorriso rimane per sempre (Gandhi).

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 due minuti fino al n. 34 di Via del Commercio, nella via parallela dietro il fruttivendolo.

Con la macchina

Uscire a Genova Nervi 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 via a sinistra che sbocca in Via del Commercio. Si trova parcheggio in Via del Commercio, anche nel parcheggio dove si trova la sede dell'Inps.

WORKSHOP Certificazione Laughter Yoga Leader



GENOVA

26 – 27 NOVEMBRE 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