

GLI INSEGNANTI



LAURA TOFFOLO

Sono Leader, Teacher, Coach, Master Trainer e Ambassador della Fondazione Laughter Yoga International, avendo conseguito tali qualifiche direttamente dal Dr. Madan Kataria, inventore del metodo. Nel corso degli ultimi 10 anni, ho partecipato come allieva a 2 Workshop per Leader, 5 Teacher Training (anche in India), 2 Conferenze Europee a Berlino e

Mallorca oltre allo Spiritual Retreat e ad altri aggiornamenti condotti dal Dr. Madan Kataria. Come Teacher e Master ho condotto numerosi Leader e Teacher Training formando oltre 450 Leader e Teacher in Italia. Ho tenuto centinaia di incontri gratuiti e a pagamento sia nei Club che nel corso di varie manifestazioni fra cui RomaYoga Festival, Festival dell'Oriente, Gold Age etc, coinvolgendo migliaia di partecipanti.

Grazie alle competenze acquisite durante i miei studi universitari, in Scienze Statistiche e Attuariali, e la successiva Carriera aziendale, ho subito compreso le straordinarie potenzialità dello Ydr, applicandolo sia nel sociale (Club della risata), sia nel campo del benessere, che in ambito aziendale, collaborando con importanti organizzazioni ed aziende (Ama Roma, Ferrari, Oracle, Min.Salute, Mida Biz, Eurocom, Managerzen, ONU, BP etc).

Dal 2003, sono invitata a partecipare a programmi TV o radiofonici e rilascio interviste per la stampa, anche in compagnia del Dr. Kataria per testimoniare il mio impegno nella diffusione dello YDR (RAI1, RAI2, RAI3, RADIO2, SAT2000, CANALE5, La Repubblica, AAm Terra Nuova, etc.).

Nel 2008 fonda l'Associazione Nazionale Yoga della Risata diventandone Presidente. Nello stesso anno pubblico come co-autrice il libro + DVD "Yoga della risata-Ridere per vivere meglio" Ed. La Meridiana 2008.

Il mio desiderio è di contribuire alla diffusione capillare dello Yoga della risata in Italia, sia nello stressante mondo del lavoro che nel sociale, e la mia missione nasce dai risultati ottenuti personalmente nell'applicazione del metodo.

Credo profondamente nel valore terapeutico del ridere e del pensiero positivo, continuando a sperimentare il seguente motto del Dr Kataria :

"Se non ti va di ridere, porta il tuo corpo al Club della risata, e la tua mente lo seguirà"

EMAIL: lauratoffolo@yogadellarisata.it - CELL: +39 320 2779005 – SKYPE: laura.ride



ORESTE GALLONE

Mi interessò allo yoga all'età di 20 anni e iniziai il mio percorso nell'insegnamento, dopo numerosi anni di pratica, alla fine degli anni 90. Nel 2005 mi diplomai con la Federazione Italiana dopo un corso quadriennale, continuando l'insegnamento nei corsi dell'Upt. Nel 2007 partecipai ai corsi dei centri Sivananda nel sud dell'India, l'anno successivo soggiornai un mese nell'ashram Sivananda di Neyyar Dam dove ricevo l'insegnamento diretto della tradizione yogica, e al termine conseguii il diploma di insegnante secondo la scuola Sivananda.

Attualmente tengo dei corsi regolari a Spinaceto (Roma sud), collaboro, tenendo corsi di pranayama, col centro Sivananda di Roma, e sono assistente nel T.T.C. (Teacher Training Course) che si tiene annualmente in Italia. Inoltre organizzo e svolgo periodicamente seminari di pranayama di vari livelli, da quelli base per principianti a quelli avanzati. Durante il Teacher Training di Yoga della risata guido le meditazioni e le tecniche di Pranayama, indispensabili alla formazione dei nuovi Teacher.

EMAIL: ogallone@yahoo.it - CELL: +39 3290675003

PER INFO E ISCRIZIONI :

info@yogadellarisata.it

www.yogadellarisata.it

Yogadellarisata

Laughter Yoga

Teacher Training

Condotta da *Laura Toffolo*

con la collaborazione di Oreste Gallone



Dal 27 Novembre al 1° Dicembre 2013

Presso:

La Locanda della Quercia Calante

Contrada Torraccia, 3/9

05013 Castel Giorgio

TERNI

"Porta il tuo corpo a ridere e la mente lo seguirà"

www.yogadellarisata.it

COS'É LO YOGA DELLA RISATA E PERCHÉ PRATICARLO:

Lo Yoga della Risata è un metodo unico, dove chiunque può ridere senza umorismo, scherzi e commedie. In gruppo, vengono simulate delle risate eseguite come esercizio fisico e, attraverso il contatto visivo e la giosità del bambino, che è in ognuno di noi, la risata diventa contagiosa e spontanea.

Si chiama Yoga della Risata perchè combina esercizi di risate con la respirazione yoga (Pranayama), portando così più ossigeno al corpo e al cervello e creando simultaneamente più energia e benessere fisico, mentale ed emozionale.

Questo metodo si basa sul dato scientifico che il corpo non riconosce la differenza tra una risata vera e una simulata e quindi si ottengono gli stessi benefici di una sana e genuina risata.

Lo Yoga della Risata è stato ideato nel 1995 a Mumbai (India) dal medico indiano Dr Madan Kataria ed è una tecnica che ha già cambiato la vita di molte persone nel mondo. È praticato nelle aziende e in multinazionali, nei centri Yoga e Fitness, in centri per anziani, scuole, college, Università, in gruppi di ascolto e auto-aiuto, nei gruppi di sostegno per i malati di cancro e depressione in quanto, producendo endorfine, è un ottimo antistress, antidepressivo e antidolorifico naturale.

I CINQUE BENEFICI DELLO YOGA DELLA RISATA

1. Quando ridi sei migliore e vivi meglio - Lo Yoga della risata può cambiare l'umore in pochi minuti attraverso il rilascio di endorfine; e quando l'umore è buono, tutto è più bello!

2. Quando ridi sei più sano - Lo Yoga della Risata migliora il sistema immunitario e riduce il livello di stress, così ci si ammala meno e possiamo avere un buon aiuto per guarire più velocemente.

3. Quando ridi lavori e studi meglio - Il cervello ha bisogno di una quantità di ossigeno maggiore del 25% rispetto agli altri organi del corpo. Lo Yoga della Risata fornisce un maggiore apporto di ossigeno, così si è più energici e motivati e migliora l'efficienza e la performance lavorativa.

4. Quando ridi migliora la tua vita sociale - La qualità della vita dipende da quante buone relazioni sociali abbiamo. Lo Yoga della Risata mette velocemente in connessione le persone tra loro, donandoci momenti di condivisione e altruismo.

5. Quando ridi si innalza lo spirito - Tutti sanno ridere quando le cose vanno bene, ma come fare a ridere durante le sfide della vita. Lo Yoga della Risata fa avere un atteggiamento mentale positivo, permettendo di affrontare la vita con un sorriso sulla faccia.



CHI PUÒ FARE QUESTO TRAINING:

Questo Training è dedicato e consigliato ai seguenti professionisti:

Laughter Yoga Leader Certificati e Membri dei Club della risata (in via prioritaria)

Facilitatori di attività ricreative - Insegnanti di Yoga e Coach Sportivi - Terapisti del lavoro e Professionisti della Salute e del Benessere - Psicologi, psichiatri e psicoterapeuti - Infermieri e Operatori Socio-sanitari - Counselor - Operatori del benessere e - Assistenti agli anziani - Speaker professionisti - Responsabili delle risorse umane e della formazione di professionisti - Insegnanti di scuola - Professionisti dell'intrattenimento, attori e cantanti, clown e comici - Mediatori familiari e - Consulenti matrimoniali - Life coach e terapisti di tecniche alternative - Manager, Dirigenti e responsabili alle vendite e di team aziendali - Operatori e guide turistiche - Chiunque voglia aggiungere gioia e risate alla propria vita

CHE COSA RICEVERAI:

Il Manuale per Insegnante di Yoga della Risata - l' EBook 'Ridere per nessun motivo' - Il Certificato di Laughter Yoga Teacher - Il CD promozionale con alcuni video - L'accesso alla Prozone per 1 anno (con la possibilità di avere il tuo profilo completo con l'abbonamento pagato) I Free mentoring nel gruppo privato di FaceBook per i professionisti della risata- Informazioni aggiuntive riguardo alla meditazione- l'iscrizione come Socio sostenitore all'Ass. Naz. Yoga della risata, con la pubblicazione del profilo come Teacher sul sito italiano www.yogadellarisata.it e ulteriori benefits.

CHE COSA IMPARERAI:

- Durante questi cinque giorni, comprenderai meglio l'importanza dello Yoga della Risata
- Scoprirai come nasce l'idea dei Laughter Club (Club della Risata)
- Scoprirai le linee guida base per condurre una sessione di risate
- Conoscerai i vantaggi dello Yoga della risata, e le controindicazioni
- Scoprirai come avviare un Club della Risata
- Scoprirai come iniziare la tua attività di risate
- Apprenderai le competenze di base di un insegnante di Yoga della Risata
- Scoprirai cosa occorre per essere un buon leader e insegnante
- Imparerai come ridere da solo
- Potrai avere una copertura mediatica da tutto il mondo
- Farai pratica su come fare una presentazione e migliorerai le tue abilità di comunicazione
- Riceverai competenze di marketing, pubblicità e organizzazione
- Esplorerai il lato creativo del lavorare con lo Yoga della Risata
- Ti divertirai al Talent Show della serata dei talenti
- Giocherai e ti divertirai

COSA PORTARE: Un taccuino e una penna - Un costume, abito, strumento musicale o altre attrezzature per presentare qualsiasi talento tu abbia durante la serata dei talenti - Un abito sciocco o divertente per la festa in Costume - Un piccolo regalo incartato da scambiare con gli altri.- tanta voglia di ridere e divertirsi.