

PROGRAMMA LEADER TRAINING DI YOGA DELLA RISATA!

Vuoi ritrovare e allenare la capacità incondizionata di ridere e insegnarlo agli altri?

Diventare Leader Yoga della Risata ti permetterà di migliorarti sul piano personale e anche di utilizzare il metodo nel tuo contesto professionale, soprattutto se lavori a contatto con le persone in qualità di formatore, insegnante, educatore, etc

Il Leader Training si sviluppa in un weekend intensivo in modalità on-line o in presenza ed un successivo tutorial personale

Imparerai come trovare la tua risata interiore anche quando non hai motivo di ridere, e come portarla nella tua vita privata e professionale per crescere e far crescere le persone che porterai a ridere a livello fisico, emozionale e spirituale.

Questo Training è un dono che fai a te stesso. Ridere molto ti darà tanta energia da riversare in ogni aspetto della tua vita. In questi due giorni scoprirai un nuovo modo di porti verso te stesso e gli altri.

Grazie alla conduzione di un Teacher che ha molte competenze, farai un'esperienza unica, divertente, coinvolgente che trasformerà in maniera positiva la tua vita!

PERCHE' RIDERE È UNA COSA SERIA!!!

SEDE DEL CORSO:



Piattaforma Zoom

O le sedi fisiche indicate in ogni edizione



ORARI DEL CORSO:

Sono indicati specificatamente in ogni EDIZIONE



COSA IMPAREREMO NEL TRAINING:

- Come è nato e si è evoluto lo Yoga della Risata (Storia e filosofia alla basedello YDR)
- Tecniche per stimolare la risata, sviluppate dal Dr. M. Kataria.
- Come si sviluppa e si conduce una Sessione di YDR
- Come aprire un Club della Risata (anche Online).
- Applicazioni dello Yoga della Risata: per bambini, anziani, Coaching one on one (individuale).
- Tecniche di respirazione profonda per l'attivazione del diaframma, respirazione consapevole e Pranayama
- Rilassamento profondo e Yoga Nidra.
- Grounding Dance e tecniche di radicamento.
- Meditazione della risata: metodo per far fluire la risata senza sforzo, dal nostro profondo.
- Basi scientifiche degli effetti benefici della risata sulla salute a livello fisico, mentale, sociale e spirituale.
- Modalità per coltivare la "risata interiore" anche quando si pensa di non avere motivi per farlo.
- Modalità per coltivare la risata come strumento di sviluppo personale, per rimuovere le inibizioni ed acquisire più fiducia in se stessi, migliorando le relazioni sociali.
- Modalità per integrare lo Yoga della Risata nella attività quotidiane e lavorative.
- Giochi da portare nelle sessioni di risate
- Gibberish e Non Sense.
- Bollywood Laughter



A CHI E' RIVOLTO:

- A tutti, per una crescita personale, e per portare più risate nella propria vita e nel mondo
- Insegnanti ed educatori
- Insegnanti di Yoga e di Fitness
- Operatori olistici, naturopati
- Assistenti e operatori sanitari
- Counselors, psicologi, medici
- Attori, artisti, animatori
- Studenti
- Persone della terza età
- A chi vuole portare più risate nella propria vita , per gestire lo Stress e migliorare l'umore



CHE COSA RICEVERAI

- Certificato internazionale di Laughter Yoga Leader riconosciuto dalla Laughter Yoga University
- Iscrizione all'Associazione YDR e Oltre , con inserimento del proprio nominativo fra i Leader operanti in Italia, e del proprio CLUB.
- Il Manuale in formato digitale
- La possibilità di partecipare gratuitamente ad 1 successivo corso leader condotto dal docente.
- La possibilità di partecipare alle iniziative dell'Ass. YDR e oltre, sia a titolo gratuito che con contributo minimo (spese organizzative), e stare a contatto con la comunità dei Leader e Teacher con continuo scambio di esperienze



COSA OCCORRE PER PARTECIPARE TRAINING:

- voglia di ridere e di divertirsi
- voglia di apprendere giocando (la modalità migliore per imparare)
- Block notes e penna
- abiti comodi
- tappetino yoga e coperta
- Un PC/Tablet e il collegamento su piattaforma ZOOM, per le edizioni ONLINE



ISCRIZIONI & INFORMAZIONI:

Contatti : info@yogadellarisata.it