

1° GIORNO - 9 OTTOBRE
ONLINE

14.00 – 14.15	Collegamento coi partecipanti
14.15 – 15.30	Benvenuto e introduzione, nozioni e storia, presentazione ridente
15.30 – 15.45	Coffee break
15.45 – 18.00	Acquisizione delle competenze base dello yoga della risata: i 5 punti, i 3 motivi e i 4 passi Le 5 caratteristiche uniche dello Yoga della risata (Filosofia) Presentazione dei 5 benefici dello YDR Feedback e domande e risposte

2° GIORNO - 10 OTTOBRE
ONLINE

9.30 – 10.45	Yoga della risata , Yoga e Pranayama : approfondimento sul respiro
10.45 – 11.00	Coffee break
11.00 – 12.45	LE RICERCHE SCIENTIFICHE : cosa è valido e cosa no, con Vittorio FUSCO (Medico Oncologo ricercatore , Leader e Ambassador di YDR)
13.00 – 14.00	Pranzo
14.00 – 16.00	Tecniche per ridere da soli - La formula dei 40 giorni
16.00 – 16.15	Coffee break
16.15 – 18.00	Lo YdR nel mondo del lavoro Come organizzare e condurre seminari pubblici, promozione e marketing

3° GIORNO – 11 OTTOBRE
ONLINE

9.00 – 9.45	Yoga della risata , Yoga e Pranayama : approfondimento sul respiro
9.45 – 10.45	Club della risata : il cuore dello YDR
10.45 – 11.00	Coffee break
11.15 – 13.00	YdR per anziani e per bambini: YDR nella scuola e nelle residenze per anziani
13.00 – 14.00	Pranzo
14.00 – 15.45	Lo YDR ONLINE : esperienze e prospettive
15.45 -- 16.00	Coffee break
16.00 – 18.00	Competenze: come organizzare e condurre Training per Leader e workshop (BASIC COURSE)

4° GIORNO – 23 OTTOBRE venerdì

14.00 – 14.30	REGISTRAZIONE partecipanti
14.30 – 16.00	Sessione completa di YdR, meditazione della risata e rilassamento guidato seguito da domande e risposte dei partecipanti e composizione delle coppie (Laughter Buddies).Prime 10 risate fondamentali
16.00– 16,15	Coffee break
16.15 – 18.15	WORKSHOP di GIBBERISH con Michele FOLCO (Teacher e Ambassador di YDR, Master Gong, Esperto di Gibberish)
18.15 – 19.15	Domande e risposte su TEORIA e compiti per il giorno successivo – Scrivi la tua storia di risate
19.30 – 20.30	Cena

5° GIORNO- 24 OTTOBRE sabato

9.00 – 9.45	Pranayama, meditazione e tecniche per ridere da soli
9.45 - 10.45	Sessione completa di YdR, meditazione della risata e rilassamento guidato seguito da domande e risposte dei partecipanti. Ulteriori 10 risate fondamentali
10.45 – 11.00	Coffee Break
11.00 – 11.30	Condivisione delle storie personali sulla risata
11.30 – 13.00	KHUSH ART: YdR, psicologia e arteterapia con Mariella PASSAQUINDICI (Psicologa psicoterapeuta , Teacher e Ambassador di YDR, Arteterapeuta, Insegnante di Yoga, Creatrice di Khush Art®)
13.00 – 14.30	Pranzo
14.30 – 15.45	LAUGHNLEARN con DANNY SINGH : imparare l'inglese con lo YDR (Insegnante d'inglese, Teacher e Ambassador di YDR , creatore di Laughnlearn®)
15.45 – 16.00	Coffee break
16.00 – 17.00	Sessione completa di YdR, meditazione della risata e rilassamento guidato seguito da domande e risposte dei partecipanti. Ulteriori 10 risate fondamentali Esercizi per il giorno successivo: Creare nuove risate da presentare al gruppo e preparare una vision board per lo YdR
17.00 – 17.45	Yoga Nidra con Angela PASCALE e altre tecniche di Rilassamento e radicamento - GROUNDING DANCE
17.45 – 19.00	GIOCHI per restare bambini con Fiorella SMARCHI (Esperta di Giochi per lo YDR, Teacher e Ambassador di YDR)
19.30 – 20.30	Cena
21.00 – 23.30	FUNNY TOURIST : Passeggiare per Roma in modo divertente

6° GIORNO- 25 OTTOBRE domenica	
9.00 – 9.45	Pranayama, meditazione e tecniche per ridere da soli
9.15 – 10.30	Sessione di risate con nuovi esercizi condotta dai partecipanti: esercitazione sui 5 punti , i 3 perchè, i 4 passi e i 5 benefici
10.30 – 10.45	Coffee break
10.45 – 12.30	PSICOGIOIA DINAMICA con Giancarlo PACITTO (Psicologo, Teacher e Ambassador di YDR, Esperto di Mindfulness, Creatore di Psicogioia Dinamica®)
12.30 – 13.30	YDR e CLOWNTERAPIA con Rodolfo MATTO (Gelotologo, Teacher e Ambassador di YDR, Presidente e Formatore di Teniamoci per mano ONLUS)
13.30 – 14.00	Pranzo
14.00 -- 15.00	La danza nello YDR : Bollywood Laughter Dance o JOY DANCE ® : la danza della Gioia con Francesca RUCCI (Insegnante di Danza, Teacher e Ambassador di YDR, Insegnante di scuola, Creatrice di Joy Dance)
15.00 – 15.45	Sessione completa di YdR, meditazione della risata seguita da domande e risposte dei partecipanti. Ultime 10 risate fondamentali
15.45 -- 17.00	VISION BOARD : Il mio impegno per praticare YDR dopo il TTC Scambio doni, foto di gruppo e consegna dei diplomi