

SCHEDA D'ISCRIZIONE

Il workshop "Impara a ridere delle Paure" è un percorso esperienziale di miglioramento e di crescita personale e non una terapia medica, psicologica o psicoterapeutica.

Da inviare via fax o e-mail a Ass. Yoga della risata
fax:06 233202748 e-mail: info@yogadellarisata.it

Dati del Partecipante:

Nome	_____
Cognome	_____
Tel.	_____
E-mail	_____
Città	_____
Note	_____

Confermo la mia partecipazione al Workshop Esperienziale "Impara a ridere delle paure" che si svolgerà presso: Ass.ne Spinaceto Cultura, Via Carlo Avolio, 60/a - ROMA - nei giorni 4 e 5 Giugno 2011.

Quota Workshop:	euro 200.00
Soci base Ass. Yoga della Risata	euro 190.00
Soci Ordinari Ass. Yoga della Risata	
Studenti e pensionati	euro 170.00
Acconto per prenotazione entro il 31.05	euro 100.00

La quota comprende i coffee-break,

Pagamento con Bonifico Bancario intestato a:

Associazione Nazionale yoga della risata

IBAN: IT66A030690516110000000340 Banca Intesa SanPaolo

Causale: Ridere delle Paure - 4 -5 Giugno 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 INFO E ISCRIZIONI
Associazione Nazionale Yoga della risata
La Palestra della Felicità
tel. 337.447.006
info@yogadellarisata.it
www.yogadellarisata.it
daniele@lapalestradellafelicita.com
www.lapalestradellafelicita.com

I Trainer



Laura Toffolo Dott. in Scienze Statistiche e Attuariali ho lavorato per oltre 24 anni in azienda, svolgendo felicemente anche il ruolo di mamma. Insegnante sia di Yoga Kundalini che di Yoga della Risata, sono stata nominata Ambassador della Laughter Yoga International dal Dr Madan Kataria e sono la Presidente dell'Associazione Nazionale Yoga della Risata. Le mie competenze spaziano dalla Formazione

aziendale, allo Yoga-Teatro alla Comico-terapia Proprio grazie alle esperienze acquisite, quando ho conosciuto lo Yoga della Risata e il suo inventore, il Dr Madan Kataria, ho subito compreso le straordinarie potenzialità di questa tecnica, applicandola sia nel sociale che nel campo del Benessere, che in ambito aziendale, collaborando con importanti organizzazioni ed aziende (Ama, Ferrari, Oracle, Min.Salute, Mida Biz, Elidea, Eurocom, Managerzen, etc)

Daniele Berti - Sono un Counselor ad indirizzo Gestaltico e insegnante della Laughter Yoga International. Interessato ad una visione olistica dell'essere umano i miei studi hanno spaziato dalla filosofia alla psico-neuro-endocrino-immunologia. Come diceva Aristotele, più di 2000 anni fa, sono convinto che "La felicità è il bene sommo della vita umana" e che per raggiungere la felicità, sempre come sosteneva il filosofo "basta un poco di studio e di applicazione". Così nel 2009 ho creato la Palestra della Felicità dove con un po' di studio e di applicazione tutti possono imparare ad essere felici. Opero come libero professionista integrando varie tecniche PNL, AT, YdR, Psich-K®, conduco workshop e seminari e collaboro con enti ed aziende per ridurre lo stress e migliorare la qualità delle relazioni negli ambienti di lavoro.



Oreste Gallone - Pratico lo yoga da quasi 20 anni. Nel 2005 mi sono diplomato con la Federazione Italiana dopo un corso quadriennale, continuando l'insegnamento nei corsi dell'Upter. Nel 2007 ho partecipato ai corsi nei centri Sivananda nel sud dell'India, e l'anno successivo ho soggiornato un mese nell'ashram Sivananda di Neyyar Dam dove ho raccolto l'insegnamento diretto della tradizione yogica conseguendo il diploma di insegnante secondo la scuola Sivananda. Attualmente oltre ai corsi regolari che conduco a Spinaceto (Roma sud), collaboro con il centro Sivananda di Roma tenendo corsi e seminari di pranayama a vari livelli da quelli base a quelli più avanzati. Sono assistente nel T.T.C. (Teacher Training Course) in Italia.

Yogadellarisata

Paura di Ridere??



Allora impara a ridere delle Paure

Workshop Esperienziale

Yoga della Risata - Pranayama PNEI - Gestalt

ROMA

4 - 5 Giugno 2011

sabato ore 9.30-18.00

domenica ore 8.00-16.00

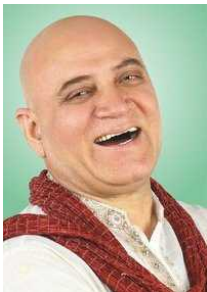
*c/o Associazione Spinaceto Cultura
Via Carlo Avolio, 60/a - ROMA*

MAX 20 PARTECIPANTI

In collaborazione con

La Palestra della Felicità.

Cos'è 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. 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. I benefici derivano dal fatto che il corpo non distingue tra una risata finta ed una reale.

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.

I benefici dello Yoga della risata

BENEFICI SULLA SALUTE: lo YdR è un potente esercizio per l'apparato cardio-circolatorio: 10 minuti di risate di cuore equivalgono a 30 minuti di vogatore. Inoltre ridere diminuisce gli effetti negativi dello stress (causa di molte malattie), rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione e i livelli di zuccheri 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.

NELLA VITA PERSONALE E SOCIALE: lo YdR aiuta ad aggiungere più risate alla vita, a sviluppare il senso dell'umorismo, a sentirsi meglio con sé stessi e ad avere un punto di vista positivo e maggiore ottimismo. Le tecniche di risata cambiano l'umore in pochi minuti, ogni cosa sembrerà migliore e anche lo sviluppo emozionale e le relazioni ne trarranno beneficio



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 aiutandoci a lavorare meglio e con più efficienza.

LO SPIRITO PROFONDO DELLA RISATA: lo YdR 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.

Che bello che bello anch'io ho il mio cervello:

Istruzioni per l'uso, ovvero la psico-neuro-endocrino-immunologia per tutti



La PNEI è una branca della scienza medica che studia l'essere umano come un organismo nel quale corpo e mente sono intimamente connessi. Come le emozioni influiscono sul nostro benessere fisico, così l'attività fisica influisce sulle nostre emozioni. Una presentazione interattiva sulla storia e i progressi dell'umanità ci introduce

alle funzionalità del cervello e del sistema endocrino e immunitario facendoci capire come nascono e a cosa servono le emozioni. Comprendendo i meccanismi che generano le emozioni diventa più semplice riconoscerle, comprendere il loro vero significato e imparare come possiamo trasformarle da ostacoli a risorse.

Pranayama

L'importanza di imparare a respirare correttamente

Le tecniche di respirazione alla base del Pranayama ci insegnano ad utilizzare correttamente il diaframma: il muscolo più importante per la respirazione.

La respirazione corretta, ottimizzando la funzionalità dei polmoni, permette una migliore ossigenazione di tutto il corpo e del cervello, potenziando anche l'attività cardio-circolatoria. In tal modo si migliorano anche le funzionalità digestive e di assimilazione dei nutrienti. Inoltre, una corretta respirazione faciliti-



ta l'eliminazione delle tossine e delle scorie prodotte nei normali processi metabolici che, invece, accumulandosi nell'organismo sono causa di numerosi disturbi e patologie anche gravi.

Imparare a controllare il respiro consente infine di imparare a gestire le emozioni nel modo più efficiente nella vita quotidiana.

Tecniche Gestaltiche

Impara a ridere delle paure

Le tecniche gestaltiche, che vengono utilizzate attraverso la semplice simulazione di determinate situazioni critiche, consentono di affrontare, comprendere e superare quegli ostacoli che per una serie di convinzioni limitanti ci sembrano insormontabili. E' questo il caso di tante paure, più frutto della nostra fantasia che di un reale pericolo; paure che limitando la nostra spontaneità ci impediscono di vivere serenamente e in armonia con tutto il resto del mondo: **la paura bussò alla porta, il coraggio andò ad aprire e vide che non c'era nessuno.**



A CHI E' RIVOLTO

A te che a volte ti blocchi per una qualche misteriosa paura: la paura di sbagliare, di fare brutta figura, di essere giudicata/o, di fare la scelta sbagliata, di non essere amata/o, di parlare, di non essere ascoltata/o, ecc.

COSA PORTARE

vestiti comodi e calzoncini, una coperta e un tappetino e soprattutto **tanta voglia di ridere e un pizzico di coraggio!**