Cosa imparerai al Training:

- I benefici fisici, mentali ed emozionali dello Yoga

della Risata

- Come ridere senza motivo e come insegnarlo agli altri

- La storia dello Yoga della Risata

- Come aprire un Club della Risata e commercializzare

i tuoi servizi

- Tecniche per gruppi specifici (bambini, anziani, aziende e altro...)

- Tecniche per ridere da soli per aumentare l'autostima

e il proprio benessere

 Quota Iscrizione: € 220,00

La quota comprende

- la certificazione di Laughter Yoga Leader riconosciuto dalla Dr Kataria' s School Of Laughter Yoga© a livello internazionale.

- Il Manuale di Leader di Yoga della risata,

Sconto 15% (sconto non cumulabile) per gruppi di 4 persone.

Sconto 10% (sconto non cumulabile) per chi si iscrive entro il 15 maggio .

Quota 1 Day/Repeat € 80,00 Per chi è già Laughter Yoga Leader o per chi vuole partecipare solo una giornata senza la certificazione. I coffee-break sono compresi.

 Questo Training é rivolto a:

Questo Workshop 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; corpo, mente e

spirito percepiranno la gioia dell'essere nel qui e ora.

- Manager

- Docenti scolastici

- Insegnanti di yoga e fitness

- Professionisti delle risorse umane

- Terapisti e tutti i professionisti della sanità

- Psicologi, psichiatri, assistenti sociali

- Attori, Animatori e Operatori Turistici

- Assistenti agli anziani

- Counselor, Coach, Formatori

-Operatori Olistici

**CHIUNQUE VOGLIA PORTARE PIU' RISATE NELLA**

**PROPRIA VITA PER VIVERE MEGLIO!**

Laughter Yoga Teachers

**Rodolfo Matto**



* Gelotologo
* Clown
* Laughter Yoga Teacher della Dr. Kataria School of Laughter Yoga

**BUDDHA VILLAGE**

**via Ripuaria 38/b**

**Varcaturo Giugliano**

**Sabato 25 maggio, ore 9:30 – 18:00**

**Domenica 26 maggio, ore 9:00 – 18:00**

Per Informazioni:

E-mail**: rodolfo.matto@gmail.com**

cell.: **3497626325**

www.laleggerezza.altervista.org

****

**Training intensivo**

**di**

**Yoga della Risata**

** (Hasya Yoga)** ****

**con certificazione internazionale di**

**Laughter Yoga Leader**



**VARCATURO GIUGLIANO (Na)**

25 /26 maggio 2013

**PORTA PIU’ RISATE**

**NELLA TUA VITA !!!**

Sei stressato, triste o depresso? Vuoi aggiungere più risate e gioia nella tua vita? Vuoi esprimere il meglio di ciò che sei? Lo Yoga della Risata è una tecnica che ha già cambiato la vita di milioni di persone nel mondo, dove chiunque può ridere senza motivo. Diventando Leader di Yoga della Risata potrai avviare un Club della Risata e condurre sessioni di Yoga della Risata in aziende multinazionali, centri yoga & fitness, scuole,centri anziani e offrire seminari pubblici.

**Cos'è lo Yoga della Risata**

Lo Yoga della Risata è un metodo unico sviluppato dal medico indiano Dr Kataria, che combina esercizi di risate con la respirazione yoga (Pranayama); ciò porta più ossigeno nel corpo e al cervello, creando più energia e benessere fisico, mentale ed emozionale. Chiunque può ridere senza basarsi sull'umorismo.. In gruppo vengono simulate delle risate ed eseguite come esercizio fisico, attraverso il contatto visivo e la giocosità del bambino che è in ognuno di noi, la risata diventa contagiosa e spontanea. Questo metodo si basa sul dato scientifico che il corpo non riconosce la differenza tra una risata vera e una simulata. Lo Yoga della Risata è praticato nelle aziende e in multinazionali, nei centri Yoga e Fitness, in centri per anziani, scuole, college, Università, in gruppi di auto-aiuto, nei gruppi di sostegno per i malati di cancro, depressione.

Lo Yoga della Risata è stato ampiamente seguito dai media di tutto il mondo, come TIME magazine, Corriere e Salute, La Repubblica, BBC, CNN e Oprah Winfrey show, Discovery Channel, RAI, ecc.

**Una tipica sessione di risate:**

Il leader o l'insegnante di Yoga della Risata

gestisce il gruppo, dando istruzioni nella sessione

che si sviluppa in quattro passaggi: battere le mani,

respirazione, giocosità dei bambini ed esercizi di

risate. La sessione inizia con il riscaldamento

attraverso il battito delle mani, cantando “ho ho ha

ha ha”, successivamente si svolgono vari esercizi di

risate dove le persone vengono incoraggiate a ridere “di pancia”, alternati da una respirazione profonda e stretching. Durante la sessione i partecipanti ritrovano la giocosità del loro bambino interiore e il contatto visivo tra il gruppo porta alla risata spontanea e reale.



 “Quando tu ridi, tu cambi, quando tu cambi

l'intero mondo cambia intorno a te.”

*Dr. Madan Kataria,*

*definito dal London TIMES “Guru della Risata”.*

**I Cinque benefici dello Yoga della Risata**

**1.** Vita personale: Questa tecnica permette di cambiare l’umore in pochi minuti e se l'umore è buono, tutto è buono, così si riesce a dare il meglio in ogni situazione. Aumenta la fiducia in se stesso, la visione positiva della vita, la speranza e l'ottimismo.

**2**. Vita professionale: il rendimento e la qualità delle prestazioni sul lavoro dipende da quanta energia si mette. Per l'ottimale funzionamento del cervello è necessaria una quantità maggiore di ossigeno del 25% rispetto a qualsiasi altro organo del corpo. Lo Yoga della Risata aumenta la fornitura di ossigeno non solo al cervello, ma a tutto il corpo.

**3.** Salute: Questa tecnica riduce gli effetti negativi dello stress sul corpo, causa principale di tutte le malattie. Lo Yoga della Risata è un unico esercizio che lavora a livello fisico, mentale ed emozionale simultaneamente. Lo Yoga della Risata è un allenamento cardiaco potente, 10 minuti di risate “di pancia” corrispondono a 30 minuti di vogatore. Rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione sanguigna, controlla la glicemia e mantiene il cuore sano. È un potente antidoto contro la depressione

**4.** Vita Sociale: La qualità della vita e dell'essere soddisfatti dipende da quante buone relazioni si hanno e dal rapporto di condivisione e affetto che viviamo. L'apprezzamento e il riconoscimento aiuta nello sviluppo emotivo. Lo Yoga della Risata è un'energia positiva che ti unisce alle persone rapidamente e ti fa trovare degli amici facilmente.

**5.** Lo Spirito Profondo della risata: lo Yoga della Risata ti insegnerà a mantenere il morale alto durante le sfide che affronterai nella vita. Acquisirai un atteggiamento mentale positivo, aiutandoti a far fronte a situazioni pesanti e ad interagire con persone difficili in un modo

molto migliore rispetto a prima.

