



*Ridere non basta
dobbiamo
onorare la risata
per creare
la magia
di questo atto
Sacro*

Corso residenziale per Leader di Yoga della Risata

Teacher: MARA QUINTO

Certificata Laughter Yoga University

Una persona che viene considerata Leader, solitamente è una persona che riesce a tirar fuori il meglio da se stessa e dagli altri.

Un "Leader" di Yoga della Risata, è qualcuno che ha risvegliato il meglio di sé - la propria risata interiore - e insegna agli altri come risvegliare la propria, attraverso le tecniche ideate dal Dott. Madan Kataria, fondatore della Laughter Yoga University di Bangalore (India).

Lo Yoga della Risata è un metodo unico, la cui pratica conduce le persone a ridere senza motivo, traendo beneficio così da tutti gli effetti salutari che questa disciplina produce; la combinazione di Risata Incondizionata e Pranayama (respirazione yogica che armonizza corpo e mente), apporta una maggior ossigenazione al cervello rinforzando il sistema immunitario: per questo motivo, la risata si può considerare la miglior medicina naturale al mondo.

Attualmente, lo Yoga della Risata è presente in oltre 100 paesi al mondo grazie ai "Club della Risata" tenuti da Leaders e Teachers certificati dalla Laughter Yoga University.

Perché diventare Leader Certificato di Yoga della Risata?

Ecco alcuni motivi per imparare ad essere Leader:

- Apprendere una pratica che consente di vivere con più gioia e soddisfazione il dono della tua vita, iniziando a star bene con se stessi e gli altri;
- Fare un'esperienza di Crescita Personale e di Ben Essere che ti aiuterà a vivere a pieno le emozioni al suono della tua risata;
- Acquisire la Certificazione della Laughter Yoga University per avviare un Club della Risata e diffondere questa pratica di Ben Essere nelle palestre, wellness e yoga center, scuole, ospedali, residenze per anziani e perfino nelle aziende;
- Contribuire al progetto del Dott. Madan Kataria nel diffondere la risata per portare la pace nel mondo. Perché...

Quando ridi, tu cambi e quando tu cambi, il mondo cambia intorno a te.

Che cosa imparerai in questo corso?

La Certificazione Leader è un percorso di formazione di base sulla tecnica dello Yoga della Risata e su come condurre la sessione di risate. Durante il corso apprendrai:

- I concetti di base dello Yoga della Risata
- La storia dello Yoga della Risata
- La filosofia su cui si regge lo Yoga della Risata
- Le diverse fasi di una sessione di risate
- Gli effetti benefici della risata sulla salute
- Le linee guida per l'apertura di un Club della Risata

- Le tecniche per stimolare il "ridere senza motivo"
- Ridere da soli ogni giorno allenando il "muscolo della risata"
- Lo Stretching del Buonumore
- La respirazione Yogica (Pranayama)
- Il rilassamento corporeo
- La Meditazione della Risata

Sessioni teoriche

Sessioni pratiche

Chi lo può fare?

Tutti possiamo trarre i benefici praticando lo Yoga della Risata, perciò il corso è rivolto a chiunque voglia imparare questa salutare tecnica per:

- Gestire ansia e stress;
- Migliorare l'umore imparando a ridere di più;
- Conoscere persone e divertirsi;
- Dare più spazio alla risata nella propria vita.

Inoltre, il corso è di particolare interesse per:

- Insegnanti ed educatori;
- Operatori olistici, life coach e naturopati
- Assistenti e operatori sanitari, infermieri, OSS
- Counselor, psicologi, psichiatri, psicoterapeuti, medici
- Allenatori e preparatori atletici
- Animatori e operatori turistici

Che cosa riceverai a fine corso?

Al termine delle due giornate formative, riceverai:

- Certificato Leader della Laughter Yoga University riconosciuto in tutto il mondo;
- Affiliazione alla Laughter Yoga University;
- Il Manuale del Leader di Yoga della Risata con i contenuti del corso;
- Possibilità di consultare *PROZONE*, l'area riservata del sito internazionale dedicata ai Leader e poter usufruire delle risorse aggiuntive per la propria formazione (www.laughteryoga.org);
- La possibilità di partecipare ad un successivo corso Leader sostenendo solo le spese organizzative.

Cosa portare con sé?

- Tappetino e copertina
- Abiti comodi
- Materiale per prendere appunti
- Chiavetta USB
- Voglia di divertirsi

Giorni & Orari

- Sabato 18 novembre 2017 ☺ 9:30 - 17:30
- Domenica 19 novembre, 2017 ☺ 9:30 - 17:30

Location

- Hotel Terme San Marco
35031 Monteortone
Abano Terme (PD)
Via Santuario, 130



Informazioni & Iscrizioni

- 041 - 422 647
- info@viviarmonia.it
- 349 400 82 68 (Luisa)