



Workshop

a cura di

Carla Favazza

Mental Coach e Insegnante Laughter Yoga

BASIC LEARNING COURSE DI YOGA DELLA RISATA

ESSERE FELICI E' + MEGLIO

5 buoni motivi per iniziare a ridere

*"Quando tu ridi, tu cambi,
quando tu cambi, tutto il mondo cambia intorno a te"*

Dr. Madan Kataria

(fondatore Yoga della Risata)

Lo Yoga della Risata è un **esercizio unico** che combina la risata incondizionata con la respirazione (pranayama) e si basa su un semplice principio: **CHIUNQUE E' IN GRADO DI RIDERE!**

Obiettivi del Workshop

Conoscere la Risata. Approfondire la filosofia dello Yoga della Risata, come e perché funziona, quali e quanti benefici è in grado di offrire per il benessere del corpo e della mente.

Praticare la Risata. La sola conoscenza non basta. Devi davvero fare pratica per sperimentare i benefici di questa tecnica. Il metodo fornito con lo Yoga della Risata ti mette a disposizione delle linee guida e delle abilità pratiche per ridere in gruppo. Ricorda: una volta che il tuo corpo acquisisce l'intelligenza del ridere senza bisogno della razionalità, puoi ridere anche da solo, dovunque ti trovi, in qualunque momento.

Vivere la Risata. A questo punto non si tratta più di conoscere e praticare lo Yoga della Risata. Si tratta di viverlo. Perciò, è essenziale che tu porti felicità agli altri perché tu stesso sia felice. Grazie alla nostra esperienza a livello internazionale, sappiamo che, quando si comincia a ridere con regolarità, lo Yoga della Risata implica cambiamenti di atteggiamento e di comportamento. Le persone hanno una maggiore propensione verso l'affettività, la cura degli altri, il perdono. Non solo ridono durante la sessione, ma portano anche con sé, per tutto il resto del giorno, lo spirito interiore della risata.

Contenuti

- ⦿ Perché abbiamo bisogno di ridere oggi?
- ⦿ Yoga della Risata: un'idea rivoluzionaria. I 5 principi base
- ⦿ I 3 benefici per la salute
- ⦿ Testimonianze da chi pratica Yoga della Risata
- ⦿ Come imparare a ridere da soli
- ⦿ Coltivare i 4 Elementi della Gioia
- ⦿ Come entrare nel mondo dello Yoga della Risata
- ⦿ Verifica il tuo Quoziente di Risata prima e dopo la sessione

Risultati attesi a fine corso:

- ⦿ migliorare la propria condizione fisica ed emozionale,
- ⦿ ridurre lo stress,
- ⦿ generare endorfine, ormoni del benessere,
- ⦿ migliorare la propria leadership ed incrementare il carisma personale,
- ⦿ migliorare la capacità di concentrazione.



Materiale didattico e documentazione

- 🕒 **certificato di partecipazione**, direttamente dalla Laughter Yoga Foundation;
- 🕒 **manuale** contenente i punti fondamentali di questa disciplina ed esercizi per continuare a ridere;
- 🕒 **accesso gratuito al gruppo di Skype** per risata settimanale.

Informazioni logistiche.

Il seminario si svolge in una giornata dalle 09:30 alle 17:00.

E' prevista una pausa pranzo verso le 13, due brevi intervalli (uno al mattino ed uno al pomeriggio).

Consigliato abbigliamento comodo, tappetino e coperta.

Investimento

L'investimento richiesto per il seminario è di 75€ + iva a persona e comprende:

- 🕒 certificato di partecipazione, direttamente dalla Laughter Yoga Foundation;
- 🕒 manuale,
- 🕒 accesso gratuito al gruppo di Carla Favazza su Skype (lunedì ore 07:00 e/o mercoledì ore 13:30)

Data e location

Il seminario sarà il XX/XX/XXXX, con inizio alle ore 10:00 (dalle 09:30 aperta la segreteria per la registrazione dei partecipanti) e terminerà alle 17:00.

Ti aspetto nel bellissimo centro **Jivana – Tra Oriente e Occidente** – Via Magenta 9 Monza

Per informazioni ed iscrizioni contattare Jivana con una mail a info@jivana.it o telefonare al numero 329.9821470 (Carla) o al 349.6597407 (Laura).

