

## A chi è rivolto

Ognuno può trarre benefici praticando lo Ydr, aggiungendo più allegria, leggerezza e positività alla propria vita.

### Sarà inoltre di particolare interesse per:

- \* Docenti
- \* Insegnanti di yoga
- \* Formatori e Coach
- \* Operatori sanitari
- \* Allenatori e preparatori atletici
- \* Psichiatri, psicoterapeuti e counselor
- \* Assistenti agli anziani
- \* Animatori e operatori turistici

### Opportunità di lavoro

Offre parecchie opportunità lavorative e strumenti didattici educativi innovativi trasversali da utilizzare in vari ambiti di lavoro.

### Cosa faremo durante il training

- \* Verranno mostrate e insegnate:
- \* Tecniche per stimolare la risata (dr. Kataria)
- \* Tecniche di stretching, respirazione e rilassamento proprie dello yoga (Yoga nidra)
- \* Tecniche di risata per rimuovere le inibizioni ed acquisire più stima in se stessi.
- \* Linee guida per dare inizio e gestire un club della risata e per fare Marketing dei propri servizi.
- \* Laughter Meditation
- \* Applicazione dello Ydr nei vari ambiti (Scuola, luoghi di lavoro, centri per anziani, ospedali ecc.)

Al termine del training verrà rilasciato

il **Certificato di Laughter Yoga Leader** riconosciuto dalla

*Dr. Kataria School of Laughter Yoga ©*

<b>Scheda partecipazione</b> (da inviare via e-mail a: <a href="mailto:carmenanza@email.it">carmenanza@email.it</a> )	
Nome	
Cognome	
Professione	
E-mail	
tel.	
Città	via

Confermo la mia partecipazione al corso di formazione intensivo di Laughter yoga leader che si svolgerà i giorni sabato 8 e domenica 9 febbraio 2014 dalle ore 9:00 alle ore 18:00, presso :

#### E- MOTION FITNESS CLUB

Via dei Normanni n. 44 - Motta Sant'Anastasia (CT)

Cell. 329 48 63 235 - 349 38 53 730

Quota di partecipazione: € 200.00

Anticipo € 100.00 entro il 31 gennaio 2014, saldo ad inizio corso.

Per chi possiede il titolo di leader il costo è dimezzato.

La quota comprende inoltre i coffee break, il manuale e il certificato di Laughter yoga leader.

Pagamento con conto corrente postale n. 46871323 intestato a: Anzà Carmelita

Cod. iban: it56z0760116900000046871323

Causale: Corso di formazione "Yoga della risata" 8/9 febr. 2014

Data ..... Firma.....

L'iscrizione sarà ritenuta valida a seguito del pagamento della quota. 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 corso. 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.

#### Cosa portare

Block notes e penna, vestiti comodi e calzoncini, una coperta e soprattutto ... .. tanta voglia di ridere !!!

#### I DOCENTI

*Carmen Anzà*, Leader e Teacher Laughter Yoga

*Antonino Garofalo* Leader e Teacher Laughter Yoga

Profilo: [www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it)

# Yogadellarisata

## Corso di formazione intensivo

TRAINING

Certificazione Internazionale  
Laughter yoga leader



Con le tecniche del dr. Madan Kataria

8/9 Febbraio 2014

Motta Sant'Anastasia

... APPRENDO

RIDENDO ...



Teachers

Carmen Anzà - Antonino Garofalo

Sede del Corso

E - MOTION FITNESS CLUB  
via Dei Normanni n° 44 -  
MOTTA SANT'ANASTASIA (CT)  
Cell. 329 48 63 235



Comitato di Catania

# 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 della risata con respirazioni Yoga (Pranayama), che portano maggiore ossigenazione al corpo e al cervello, facendoci sentire più energici e in salute.

Con questo metodo ognuno può ridere senza fare uso dell'umorismo, di barzellette ecc.

**La risata** è usata come forma di esercizio, e in gruppo, con il contatto visivo e la giocosità dei bambini, si trasforma in una risata reale e contagiosa. Ciò si basa sul **dato scientifico** che il corpo non capisce la differenza tra una risata finta e una reale.

Lo **Ydr** è praticato nei luoghi di lavoro, nelle scuole, nei centri benessere, nei centri Yoga, nelle residenze per anziani, nelle università, nei centri di salute mentale, negli ospedali ecc.

**Si è ormai sviluppato** in tutto il mondo. Anche in Italia emittenti televisive nazionali (RAI, Mediaset), testate giornalistiche nazionali (La Repubblica, Il Corriere della Sera, La Stampa ecc.), hanno dedicato ampi spazi alla disciplina.

**La gelotologia:** è la disciplina che, nata negli USA intorno agli anni '70, studia la fenomenologia del ridere e le sue potenzialità terapeutiche.

## *Alcuni benefici dello **Yoga della risata***

**Nella vita personale:** Lo **Ydr** ci può far sentire meglio con noi stessi ed avere un punto di vista più positivo e maggiore ottimismo; le tecniche di risata cambiano l'umore in pochi minuti e, quando l'umore è buono, ogni cosa sembrerà migliore.

**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 ad altri organi del corpo.

**Nella vita sociale:** la qualità della vita e il senso di soddisfazione non dipendono da quanti soldi, potere, posizione sociale o successo abbiamo; dipendono soprattutto dal numero di buone relazioni che condividiamo e coltiviamo. Gli apprezzamenti e i riconoscimenti aiutano lo sviluppo emozionale. Lo **Ydr** è una energia positiva che connette le persone e li aiuta a fare amicizia facilmente.

**Lo spirito profondo della risata:** nei tempi difficili che stiamo vivendo non è facile rimanere calmi e centrati. Lo **Ydr** insegna come tenere alto lo spirito. In questo modo si possono gestire le situazioni difficili senza perdere la concentrazione e la pazienza, specie quando si incontrano delle sfide da affrontare nella vita.

**Benefici sulla salute:** Alcune ricerche scientifiche (psico — neuro-endocrino-immunologia detta **PNEI**) hanno confermato i seguenti:

- **Benefici Neurobiologici:**

*aumento dell'efficienza delle **capacità respiratorie** e del sistema **cardio circolatorio**, regolazione della **pressione arteriosa**, riduzione dei livelli di **glucosio** nel sangue, sensibile riduzione della produzione di **Cortisolo** generatore dello stress, incremento della produzione endogena di **Beta-endorfine** (antidolorifici naturali), **Serotonina** (antidepressivo). Stabilizzazione del ciclo della **Dopamina** (regolatrice dei processi dell'apprendimento, della motivazione e del benessere).*

- **Benefici Psicologico-Relazionali:**

*Favorisce un aumento dell'**autostima** e della sicurezza in se, della capacità di **attenzione** e **concentrazione**. Migliora le capacità di ascolto e assertività. Potenzia le doti di leadership. Promuove lo spirito di condivisione e cooperazione. Aiuta il "superamento di idee e pregiudizi limitanti". Stimola le capacità creative e di problem solving.*

*"Se la risata potesse essere racchiusa in una pillola, sarebbe di gran lunga la medicina più prescritta e più efficace in tutto il mondo"*

## *Applicazioni dello **Ydr***

**Lo Ydr nella scuola:** I ragazzi oggi ridono meno che in passato a causa dell'ambiente in cui vivono e degli stimoli, spesso negativi, che ricevono attraverso i media. Si è riscontrato un notevole aumento dei casi di iperattività e di deficit di attenzione (ADHD). Molti studenti vivono in un ambiente competitivo e subiscono fin dall'infanzia pressioni da parte di genitori e a volte di insegnanti perché eccellono negli studi. Il lavoro scolastico a volte produce sintomi da stress ed ansia sociale. I video games, la TV e internet hanno rapidamente sostituito il gioco libero e interattivo, ciò ha eroso la capacità di divertirsi per le cose semplici; vi è quindi un fattivo bisogno di ridere e giocare ad ogni età. **LO Ydr** è sicuramente di aiuto nel sistema didattico educativo in quanto gestisce lo stress e migliora l'atteggiamento mentale migliorando le fasi dell'apprendimento, grazie anche al cambiamento dell'atmosfera scolastica.

**Lo Ydr nei luoghi di lavoro:** Sviluppa la consapevolezza della forza del gruppo, quindi migliora i rapporti interpersonali a tutti i livelli organizzativi sostituendo la mancanza di fiducia con un atteggiamento positivo nei confronti dei colleghi e dei subalterni.

**Lo Ydr e i diversamente abili:** la prima applicazione è stata fatta in India in un istituto per ragazzi con problemi mentali e fisici. Dopo alcune lezioni i ragazzi erano più allegri e collaborativi. Si è evidenziato anche un diffuso miglioramento degli effetti delle terapie praticate. Si adotta anche in diversi centri d'Italia, migliorando il benessere psico — fisico dei soggetti coinvolti.

**Lo Ydr e gli anziani:** assistiamo ad un crescente isolamento delle persone anziane che sempre più spesso vivono in istituti geriatrici, in pensionati lontani dai loro affetti familiari. In questo contesto gli esercizi di **Ydr** li aiutano psicologicamente migliorandone l'umore e alleviandone il senso di solitudine e la depressione. Il gruppo fornisce anche un sostegno sociale a prescindere dalle limitazioni cognitive, sensoriali e motorie.

### **Yoga della risata**

Una opportunità innovativa per migliorare e migliorarsi ...