

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 ©

Scheda partecipazione (da inviare via e-mail a: carmenanza@email.it)	
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 **10** e domenica **11** maggio 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 **05 maggio 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" 10/11 maggio 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



Corso di formazione intensivo

TRAINING

Certificazione Internazionale
Laughter yoga leader



Con le tecniche del dr. Madan Kataria

10/11 Maggio 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 eccellano 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 ...