

SCHEDA D'ISCRIZIONE

inviare via e-mail a associazionescriba@libero.it

Dati del Partecipante:
Nome
Cognome
Tel.
E-mail
Città

Confermo la mia partecipazione al Training di Certificazione "Yoga della Risata" che si svolgerà

A TORINO

Sabato 18 e Domenica 19 maggio 2019

Quota Training: euro 230.00

Acconto prenotazione: euro 50.00. Partecipazione

1 giornata (senza certificazione) : euro 100.00

La quota comprende: i coffee-break, manuale di Leader di Yoga della risata, Certificato di Laughter Yoga Leader e sorpresa!

Agevolazioni e sconti:

Per chi ha già fatto il Basic Learning Course con noi o con i nostri leader

recupera il costo di 50 e. (non cumulabile)

50 % per leader già certificati da noi

10 % per iscrizioni entro 05 maggio 2019

(sconti non cumulabili)

ACCONTO 50 EURO INTESA SANPAOLO

INTESTATO A: ASSOCIAZIONE SCRIBA

IT 95 Z030696 7684 5107 25871 721

Causale: CONTRIBUTO YOGA DELLA RISATA

Sabato 18 e Domenica 19 maggio 2019

L'iscrizione sarà ritenuta valida a seguito del pagamento dell'acconto. 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 training. 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 previsto.

Data _____ Firma _____

PER INFO E ISCRIZIONI

[WWW.YOGADELLARISATORINO.IT](http://www.yogadellarisatorino.it)

tel. 339.1256638

E-mail associazionescriba@libero.it

<http://scriba.jimdo.com/chi-siamo/curriculum-vitae-club-della-risata-scriba>



Loredana Zagami

Naturopata, Consulente In Iridologia, Riflessologia Plantare.

Insegnante Yoga Tradizionale

Kataria Laugheter Yoga Teacher della Laughter Yoga University e Ambassador

nel mondo

Formazione professionale in: Naturopata Presso S.A.F.E. (Scuola di Alta Formazione Europea)

Presso Libera Università Europea **A.E.ME.TRA** (Assoc. Europea di Medicine Tradizionali) con Patrocinio **FE.N.N.A.P** (Federazione Nazionale Naturopati Professionali) Erboristeria E Fitoterapia – Fiori Di Bach – Oligoterapia e Sali di Schussler – Aromaterapia – Armonizzazione dei Chakras – Principi Basiliari di Tecniche di Rilassamento – Alimentazione Naturale Idroterapia e Metodiche Complementari – Conoscenza Antroposofica Dell'uomo – Pensiero Creativo e Auto-Guarigione. **Consulente in Iridologia** presso la Libera Università Europea **A.E.ME.TRA** con Patrocinio della **FE.N.N.A.P**

ASSIRI (Associazione Iridologica Italiana) Laces Bolzano. Approfondimenti e tirocinio presso l'associazione **A.I.TO** (Associazione Iridologica Torinese)

Master Reiki Reiki Lisbona Presso **FEDERADO** Federacion Espanola de reiki con il Mater Javier Ruiz Gómez

Massaggio Riflessologia del Piede presso **CAE** (Consorzio Accademico Europeo) della Regione Piemonte

Insegnante Hatha Yoga Tradizionale (Sivananda)

Insegnante in Yoga Gentile con sedia. Yoga Accademy (California)

Insegnante in Yoga Gentile con sedia M. Hutkins (Canada)

AMBASSADOR TEACHER LAUGHTER YOGA LEADER

(Ambassador e Insegnante di Yoga Della Risata) **DR. KATARIA SCHOOL**

OF LAUGHTER YOGA Certificata Teacher direttamente dal Dott. Madan

Kataria inoltre ha partecipato in oltre 7 Teacher training con Laura Toffolo in

varie parti d'Italia. Nel 2015 il Dott. Madan Kataria la

nomina **LAUGHTER AMBASSADOR** divenendo 1° Ambassador in Piemonte

per l'impegno nell'offrire YDR nel sociale e nella disabilità da molti anni.

Altre formazioni: **Jacopo Fo, Paolo Rossi, Eleonora Albanese, Patch Adams.**

Certificata con Alex Sternick in **GIBBERISH** Terapia/Arte del Nonsense

ed improvvisazione

Certificata Yoga Della Risata In Azienda con D. Giansoldati & L. Toffolo

Certificata in RESPIRO & RISATE con Laura Toffolo e Oreste Gallone

Certificata , E-7 - **OLTRE IL CIRCO**, Circo sociale per la disabilità. Presso

Università del Sociale

Autrice del libro: **BENE MOLTO BENE YEAH!** Con lo yoga della risata

Co-autrice: **Ricette facili, informazioni utili, conditi di sorrisi.**

Patrizia Gugliotta

CERTIFICATA THEACHER LAUGHTER YOGA LEADER

Mi occupo di metodiche naturali dal 1994. in questo percorso ho appreso diverse metodiche come il Reiki, tecniche sciamaniche, Kundalini, ecc.

Formazione professionale in:

AROMATERAPIA – ARMONIZZAZIONE DEI CHAKRAS – PRINCIPI

BASILARI DI TECNICHE DI RILASSAMENTO – ALIMENTAZIONE

NATURALE – IDROTERAPIA E METODICHE COMPLEMENTARI –

CONOSCENZA ANTROPOSOFICA DELL'UOMO – PENSIERO

CREATIVO E AUTOGUARIGIONE – MASSAGGIO DEL BAMBINO.

Presso la Libera Università Europea "A.E.ME.TRA"

LINFODRENAGGIO-RIFLESSOLOGIA PLANTARE Presso il CAE Corso

cofinanziato dalla Regione Piemonte CAE

MASSAGGIO GERIATRICO- TAILANDESE STRETCHING-

NEUROMUSCOLARE-SPORTIVO Presso istituto STUDIO LOOK di TO.

AYURVEDA Presso la Libera Università Europea "A.E.ME.TRA" Con Il

Patrocinio Della **FE.N.N.A.P** (Federazione Nazionale

Naturopati Professionali)

Certificata in RESPIRO & RISATE con Laura Toffolo e Oreste

Certificata , E-7 - **OLTRE IL CIRCO**, Circo sociale per la disabilità. Presso

Università del Sociale

yogadellarisata.

affiliata alla Dr. Kataria School of Laughter Yoga



Co-autrice: **Ricette facili, informazioni utili, conditi di sorrisi.**

25° TRAINING

Certificazione internazionale

Laughter Yoga Leader

il metodo originale del Dott. Madan Kataria

18-19 Maggio 2019

Via P. Paoli, 15 TORINO

(SABATO H. 10 - 18 DOMENICA H. 9 - 18 CA)



FOTO:
PATRIZIA
Dr. KATARIA
LOREDANA

Inizia da te
stesso .. !
Comincia Adesso!



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 di risata con respirazioni Yoga (Pranayama), che portano maggiore ossigenazione al corpo e al cervello, facendoci sentire più energici ed in salute. Con questo metodo ognuno può ridere senza far uso dell'umorismo, di barzellette o di gag comiche.



La risata è usata come forma di esercizio, e in un 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 fra una risata finta ed una reale. Lo Yoga della risata è praticato nei luoghi di lavoro, nei centri Yoga, nei centri benessere, nelle residenze per anziani, nelle scuole, nelle università, nei centri di salute mentale e nei gruppi di sostegno per i malati di cancro. Questo in molti paesi del mondo nei 5 continenti: Asia, America, Australia, Africa ed Europa compresa l'**Italia**. Lo Yoga della risata ha ricevuto grande considerazione e risalto da tutti i media, fra cui pubblicazioni prestigiose come il National Geographic e il TIME Magazine, e da network televisivi come la BBC e la CNN.

I benefici dello Yoga della risata

1. NELLA VITA PERSONALE: lo Yoga della risata aiuta ad aggiungere più risate alla nostra vita, aiutandoci a sviluppare anche il senso dell'umorismo. Ci si può sentire meglio con sé 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.

2. 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 a qualsiasi altro organo del corpo. Lo Yoga della risata aumenta le riserve di ossigeno, sia nel cervello che nel resto del corpo, aiutandoci a lavorare meglio e con più efficienza.

3. BENEFICI SULLA SALUTE: lo Yoga della risata è un potente esercizio per l'apparato cardio-circolatorio. Infatti 10 minuti di risate di cuore equivalgono a 30 minuti di vogatore. Inoltre ridere diminuisce gli effetti negativi dello stress, che è la causa di molte malattie. Lo Yoga della risata è un esercizio che agisce contemporaneamente sullo stress fisico, mentale ed emozionale. Inoltre rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione alta, permette di controllare i livelli di zucchero nel sangue e di rendere più forte il cuore. E' anche un potente antidoto contro la depressione, la malattia n°1 nel mondo d'oggi.

4. 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 Yoga della risata è un'energia positiva che connette le persone e aiuta a fare amicizia facilmente.



5. LO SPIRITO PROFONDO DELLA RISATA: lo Yoga della risata insegna come tenere alto lo spirito, quando s'incontrano delle sfide da affrontare nella vita. Promuove un'attitudine mentale positiva per entrare in contatto con le situazioni negative e ci aiuta a rapportarci con persone difficili nella maniera migliore



COSA PORTARE

Bloc-notes e penna, vestiti comodi e **calzette antiscivolo**, coperta, tappetino e **soprattutto tanta voglia di ridere!**

A CHI E' RIVOLTO



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

Sarà inoltre di particolare interesse per :

- Insegnanti di Yoga e di fitness
- Formatori e coach
- Operatori sanitari
- Insegnanti, allenatori e preparatori atletici
- Psichiatri, psicoterapeuti, psicologi e counselor
- Terapeuti della coppia e mediatori familiari
- Assistenti agli anziani
- Venditori
- Life coach e terapeuti olistici
- Animatori e operatori turistici

COSA FAREMO NEL TRAINING?

Prima di tutto **RIDEREMO SENZA MOTIVO!**

Il Dr. Kataria dice che non abbiamo bisogno di un motivo per ridere. In gruppo la risata è molto contagiosa e, con un appropriato allenamento, ridere diventa una pratica spontanea e terapeutica.

Durante il training verranno mostrate e insegnate:

- tecniche sviluppate dal Dr. Kataria per stimolare la risata;
- tecniche di stretching, respirazione e rilassamento proprie dello Yoga;
- tecniche di risata per rimuovere le inibizioni ed acquisire più stima in sé stessi;
- linee guida per dare inizio e gestire un Club della risata;
- Laughter Meditation (Meditazione della risata): disposizione mentale che consente di ridere senza sforzo, facendo fluire la risata dal nostro profondo.

Al termine del Training verrà rilasciato il Certificato internazionale di Laughter Yoga Leader (conduttore internazionale di yoga della risata) riconosciuto dalla Dott. Kataria School Of Laughter Yoga©

