



Laughter Yoga Therapy

per lo sviluppo del benessere psicofisico
e il miglioramento delle capacità relazionali
e del lavoro di equipe

Treviso 20 e 21 Aprile 2018

25,0 crediti per le professioni impegnate
in strutture sanitarie, rsa ed hospices

○ **Presentazione del corso di aggiornamento**

Laughter Yoga Therapy, in Italia meglio conosciuto come Yoga della Risata è una tecnica aerobica di saluto-genesi, nata nel 1995 per merito del medico indiano, Dott. Madan Kataria, che stava approfondendo degli studi sui benefici della risata nell'ambito della psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI).

La pratica dello Yoga della Risata, integrando tecniche di respirazione di origine antichissima e la giocosità infantile, genera immediati e straordinari benefici neuro-endocrini e bio-fisiologici con una sensibile ricaduta positiva sugli aspetti psicologici e relazionali di chi pratica questa disciplina

Gli effetti psico-fisici prodotti in una sessione si sedimentano e sono cumulabili attraverso la pratica costante di questa tecnica, portando così ad un vero e proprio miglioramento del proprio stato di benessere fisico e delle proprie capacità relazionali.

Il corso permette di acquisire le basi teorico-scientifiche e le competenze pratiche fondamentali per impiegare personalmente questa disciplina al fine di migliorare in breve tempo le proprie condizioni psico-fisiche e anche di impiegare la tecnica nell'ambito delle attività educative e/o di riabilitazione all'interno di una struttura di accoglienza socio-sanitaria.

○ **Crediti ECM**

L'evento ha ottenuto **25 Crediti** per tutte le professioni sanitarie. La durata complessiva del corso è di 16 ore conferisce la [Certificazione Internazionale Laughter Yoga Leader rilasciata dalla Laughter Yoga University che autorizza la creazione dei Club della Risata e la conduzione dei gruppi di Yoga della Risata nella più diverse situazioni operative.](#)

○ **Metodologia**

La metodologia formativa impiegata è improntata all'apprendimento attivo con lo scopo di potenziare le capacità relazionali e di sviluppare lo spirito di cooperazione all'interno del gruppo di lavoro. Le attività didattiche comprendono lezioni frontali ed esercitazioni sia individuali che di gruppo. La comprensione degli argomenti viene stimolata in modo interattivo con la presentazione di esempi concreti derivanti dalla esperienza sia del formatore che dei partecipanti.

○ **Materiale didattico**

Ad ogni partecipante sarà consegnato un manuale didattico con la parte storica, scientifica e con tavole riassuntive delle applicazioni pratiche, un CD con video didattici ed altra documentazione scientifica.

Nella prima sessione ai partecipanti sarà somministrato il questionario "Come stai ora" per l'autovalutazione dei cambiamenti prodotti dalla pratica dello Yoga della Risata che consente di

monitorare le variazioni prodotte dall'attività svolta su 10 parametri fisiologici e psicologico comportamentali

PROGRAMMA

I° Giornata - Mattino

8,00	9,00	Presentazione corso e prima parte questionario "Come stai ora"	
9.00	10.00	Introduzione e storia dello Yoga della Risata	Lezione frontale
10.00	11.00	Formazione interattiva dei gruppi di lavoro	Lezione integrata con filmati di esperienze pratiche
11.00	11.15	Pausa caffè	
11.15	11.45	Benefici e controindicazioni Come realizzare una sessione di risate	Lezione frontale con attività
11.45	12.20	Esercizi di riscaldamento per ridere Esercizi di risate Rilassamento guidato	Attività pratica di gruppo
12.20	12.30	Compilazione Seconda parte questionario "Come stai ora"	Verifica individuale

I° Giornata – Pomeriggio

13,30	15,15	Esercitazione a coppie con verifica pratica Cos'è lo Yoga della Risata - i 5 punti - i 3 perché - i 5 benefici - i 4 passi	Lavoro a coppie e in piccoli gruppi
15.15	15.45	Ghibberish – attività di comunicazione paraverbale	Lezione integrata con filmati e lavoro individuale e a piccoli gruppi
15.45	16.00	Pausa Caffè	
16.00	17.00	Esercizi di riscaldamento per ridere Esercizi di risate Rilassamento guidato (Metodo Jacobson)	Attività pratica di gruppo
17.00	17.15	Verifica sull'attività svolta nella prima giornata	Considerazioni domande e risposte

II° Giornata – Mattino

8,00	9,30	Come portare nel quotidiano le tecniche e i benefici dello Yoga della Risata Tecniche di respirazione ed esercizi per ridere da soli	Lezione integrata con video e attività pratiche
9.30	10.45	Applicazione pratica nelle unità sanitarie strumento per la gestione dello stress con i colleghi, con i pazienti	Lezione frontale integrata filmati ed con attività di gruppo
10.45	11.00	Pausa caffè	

11.00	12.00	Esercizi di riscaldamento per ridere Esercizi di risate Rilassamento guidato (Visualizzazioni)	Attività pratica di gruppo
12.00	12.30	Considerazioni sull'attività svolta	Domande e risposte

II° Giornata – Pomeriggio

13,30	15,30	Modalità di progettazione e di pianificazione degli interventi con le diverse tipologie di utenti	Lezione frontale interattiva con interventi dei partecipanti
15.30	15.45	Pausa Caffè	
15.45	16.45	Verifica applicativa delle procedure e delle tecniche apprese con la sperimentazione diretta. Esercizi di riscaldamento per ridere Esercizi di risate Rilassamento guidato	Attività pratica di gruppo condotta sotto la guida del formatore
16.45	17.00	Verifica sull'attività svolta Consegna Attestati	Lezione frontale con domande e risposte

○ **Breve profilo del docente**



Daniele Berti. Dopo aver lavorato per anni nel settore della formazione e della comunicazione aziendale, nel 2004 indirizza i suoi interessi allo studio della Felicità. Attraverso un lungo percorso di studi teorici e di esperienze pratiche, prima diventa Counselor ad indirizzo umanistico-gestaltico e poi Leader di Risate. Nel maggio 2011, sotto la guida del creatore di questa tecnica, il Dr. Madan Kataria, diventa **Certified Laughter Yoga Teacher**. In seguito ottiene l'Honor Code Certificate "The Science of Happiness" della edX Berkley University of California e il Verified Certificate in "Positive Psychology" della University of North Carolina of Chapel Hill. Nell'aprile del 2015 il Dr. Madan Kataria fondatore della Laughter Yoga

International University gli conferisce il riconoscimento di **Laughter Ambassador**. E' iscritto alla SIMP Società Italiana di Medicina Psicosomatica e alla SIPNEI Società Italiana di Psico Neuro Endocrino Immunologia.

Convinto che corpo e mente siano strettamente connessi, grazie allo studio della psico-neuro-endocrino-immunologia, una branca della scienza medica che ha una visione olistica dell'essere umano, ha scoperto lo Yoga della Risata. Allo stupore iniziale per questa dissacrante unione è seguito un lungo approfondimento teorico e pratico che, con numerose sperimentazioni in ambito lavorativo, scolastico e socio-sanitario, lo ha portato alla consapevole certezza delle straordinarie potenzialità di salute-genesi di questa tecnica semplice e naturale. Nel 2011 ha collaborato con l'Istituto di Medicina dello Sport e dell'Attività Motoria di Vittorio Veneto ad una ricerca sui benefici psico-fisici e relazionali prodotti dallo Yoga della Risata, dal 2013 ha ottenuto l'accreditamento come formatore in ambito socio-sanitario e dal 2015 collabora con le ULSS locali per la diffusione di questa tecnica.. Opera nel settore del benessere e della formazione e

ha creato il sito La Palestra della Felicità nel quale pubblica considerazioni ed esperienze sulla sua attività. Nel 2016 ha pubblicato il primo video-corso "Felicità: le 4 leggi per vivere felici senza ansia, preoccupazioni e stress" (ed. www.corsi.it) e il libro "Da Homo Sapiens a Homo Felix - L'evoluzione della specie" (ed. 13Lab).



o Sede

Il corso si svolgerà a Treviso presso **DanzaInsieme** in Via Aleardo Aleardi 36 ed ha un parcheggio riservato al quale si accede da Viale Monfenera. Per l'eventuale pernottamento siamo in convenzione con l'Hotel Al Fogher in Viale della Repubblica 10, Treviso <http://www.hotelfogher.it> telefono 0422 432950, che dista 10 minuti a piedi dalla sede del corso.

o Quota di partecipazione

La quota di partecipazione è fissata in **€ 300,00** (trecento/00), comprensiva di coffee break e pranzo per entrambi i giorni del corso in

una vicina trattoria.

Il pagamento dovrà avvenire, tramite bonifico bancario, sul conto corrente intestato a :
Studio MRZ di Maria Rosa Zancacchi, via Manzoni 37 Cremona,
P.I. 01644030197 e C.F. ZNCMRS52B47D150U,
IBAN IT49U020081140000100193456 presso UNICREDIT BANCA, Agenzia di Cremona, Piazza Roma.

Il pagamento della quota dovrà precedere la data di realizzazione del corso nei termini previsti e comunque non oltre mercoledì 18 Aprile 2018. Qualora ciò non fosse possibile, è necessario che l'Ente di appartenenza del partecipante invii, a questa Direzione, autorizzazione a emettere fattura con l'impegnativa al pagamento.

Inoltre, qualora il corso non potesse svolgersi, anche per cause indipendenti dalla volontà dello StudioMRZ, le somme versate verranno in toto restituite.

Nel caso invece fosse il partecipante a ritirarsi per impedimenti intervenuti nel frattempo, la somma non verrà restituita, permanendo però il diritto a utilizzarla in altre iniziative di pari valore.

QUALORA IL RITIRO AVVENISSE DOPO IL 18 aprile 2018 IL PARTECIPANTE, NONCHE' L'ENTE DI APPARTENENZA, SONO TENUTI UGUALMENTE A VERSARE LA QUOTA, PERMANENDO IL DIRITTO AD UTILIZZARLA PER EVENTI DI PARI VALORE.

LA FIRMA APPOSTA IN CALCE ALLA SCHEDA VALE QUALE ACCETTAZIONE DELLE CLAUSOLE SOPRA SCRITTE.



Laughter Yoga Therapy

Scheda di Adesione

Si raccomanda l'accurata compilazione della scheda. Tutti i dati richiesti servono ai fini della attribuzione dei crediti e per una diretta e celere comunicazione con l'organizzazione

COGNOME E NOME _____

Luogo e data nascita _____

C. F. (obbligatorio) _____

QUALIFICA ai fini ECM e specializzazione _____

STRUTTURA DI APPARTENENZA E RUOLO

Dipendente Convenzionato Libero professionista

Indirizzo privato _____ CAP _____

Città _____

Tel. _____ Fax _____

E-mail _____

Dati per la fatturazione, se diversi da quelli del partecipante _____

(firma del partecipante)

Da inviare per fax o via email entro il 18 aprile a:

STUDIO MRZ dr.ssa Maria Rosa Zancacchi
C.F. ZNCMRS52B47D150U - P.I. 01644030197
Via Manzoni 37 - 26100 Cremona
Tel e fax +39 037233142
Email postmaster@studiomrz.it
Pec studiomrz@pec.it

Il sottoscritto _____ autorizza ai sensi della legge n°675/96, 123/97 e successive integrazioni e modifiche ad utilizzare i dati qui forniti, nel rispetto delle norme di sicurezza e di segretezza professionale per le seguenti finalità: trattamento ai fini di elaborazione ed analisi, comunicazioni agli Enti pubblici o privati per rispettare gli obblighi di legge o per avviare attività formative; comunicazioni a terzi al fine di favorire l'inserimento lavorativo, invio di materiale e comunicazioni riguardo azioni formative.

Il consenso qui espresso ha validità fino a contraria comunicazione scritta e firmata del sottoscritto.

Data

.....
(Firma leggibile)