

# **YOGA DELLA RISATA :**

**PER LO SVILUPPO DEL BENESSERE PSICOFISICO E IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ  
RELAZIONALI**

**Tonfano, Marina di Pietrasanta, (LU)**

**giovedì 14 settembre 2023 ore 9.00-18.00 e venerdì 15 settembre 2023**

**Il Corso conferisce 25 Crediti ECM per tutte le Professioni Sanitarie...**

**... e 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.**

## **Presentazione del corso**

**Laughter Yoga Therapy, in Italia meglio conosciuto come Yoga della Risata è un metodo unico per ridere senza motivo, riscoprendo il bambino interiore che vive dentro di noi.**

**Nato nel 1995 per merito del medico indiano, Dott. Madan Kataria, che stava approfondendo degli studi sui benefici della risata nell'ambito della psico-neuroendocrino-immunologia (PNEI).**

**Oggi lo Yoga della Risata è un fenomeno mondiale, sviluppato per sostenere il benessere delle persone e la pace nel mondo. Prende questo nome perché combina esercizi di risate e la giocosità infantile, con alcune tecniche antichissime di respirazione dello yoga.**

**Gli effetti dello Yoga della Risata sono immediati e generano 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.**

**Perché praticare la risata?**

**Se ridiamo, attiviamo nel nostro corpo l'emozione della felicità e della gioia. Con la scoperta di questa pratica, si acquisiscono nuovi strumenti per affrontare situazioni inaspettate e difficili della vita.**

**Ridere attiva le energie del corpo, porta positività nelle nostre vite, stimola la creatività individuale, allevia le tensioni e dona armonia.**

**"Quando ridi, cambi, quando cambi, cambia il mondo intorno a te."  
(Madan Kataria)**

**Alcuni benefici della pratica:**

- **RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO**
- **RIDUCE I DISTURBI PSICOSOMATICI**
  - **MIGLIORA L'AUTOSTIMA**
- **RIDUCE LO STRESS E L'ANSIA**
- **PREVIENE LA DEPRESSIONE**

**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 migliorare la relazione di supporto fra personale medico e pazienti.**

**Metodologia**

**L'approccio formativo è a impronta esperienziale, 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 tanti esercizi pratici, sia individuali che di gruppo e lezioni frontali.**

**Docente e Responsabile Scientifico: ELENA BIAZZI**

Insegna Yoga dal 2004, si è specializzata in “Yoga per bambini e adolescenti” nel 2007 sotto la direzione scientifica della Dott.sa Lorena Pajalunga e il patrocinio del Dipartimento di Orientalistica dell’Università di Torino, ha conseguito il diploma alla scuola quadriennale di “Yoga Ratna” della Maestra Gabriella Cella nel 2011, è diventata Teacher di Yoga della Risata nel 2016 e Ambasciatrice nel 2018, grazie al lavoro di approfondimento e formazione legato alla pratica di “Yoga Nidra”, la tecnica del rilassamento profondo, che è una sua specialità.

Consegue la Laurea con Lode in “Scienze dell’Educazione e dei processi Formativi” nel 2011 all’Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza e il diploma di Counseling nel 2017.

È inoltre insegnante di TaiJiQuan e QiGong.

Ha progettato e attuato percorsi di pratica in numerosi contesti, tra cui la scuola dell’infanzia, le case di riposo, il carcere e le associazioni di malati oncologici.

Ha fondato il Club della risata di Cremona, attivo da marzo 2016 con sessioni settimanali, e formato centinaia di persone sia in ambito Yoga della Risata che Yoga Tradizionale.

Nel 2017 sono nati:

- il sito internet [www.elenabiazzi.it](http://www.elenabiazzi.it)

- il canale <https://www.youtube.com/@ElenaBiazzi>

- l’audioguida digitale per la pratica di yoga nidra: <https://www.elenabiazzi.it/yoga-nidra-meditazione-guidata/>

## **Docente sessione "pratica": Monica Gentile**

Leader e Ambasciatrice di Yoga Della Risata, certificata dalla “Laughter Yoga University”, insegnante di Hatha Yoga certificata Isyco.

Porta lo Yoga della Risata in ospedale lavorando con pazienti che soffrono di dolori cronici, lavora per due anni nella clinica privata Immanuel a Berlino in Germania.

Danzatrice, coreografa, sperimenta lo Yoga della Risata nel lavoro e nella vita.

Sito: [movingjoy.it](http://movingjoy.it)

Lavoro sul benessere:

Dal 2022 Lavora con il Qi Gong Medico, con sessioni di gruppo e individuali;

2016-2018 Ha condotto sessioni di Yoga della Risata, respirazione consapevole e rilassamento presso il Reparto Dolori Cronici dell’Ospedale Immanuel Klinik Am See

Hospital in Rudersdorf (Berlino, Germania);

Dal 2016 Conduce Sessioni e Laboratori di Yoga della Risata;

Dal 2012 Insegna Hatha Yoga.

## PROGRAMMA

### Primo Giorno:

9.00 – 11.00 terrazza

10': Accordi di gruppo (dagli insegnamenti della comunità di Findhorn)

40': Giro di nomi Stile Yoga della Risata e considerazioni

10': Lettura e commento della Liberatoria + compilazione della prima parte del "Come ti senti "

60': Sessione tradizionale - Risate di base (6/7) – Meditazione della Risata – Humming

11.00 – 11.15 coffee break

11.15 – 13.00 Teoria in sala

15': L'importanza del raccontare la storia personale con lo yoga della risata

30': Storia della nascita dello Yoga della Risata – Cousins, Fry, Berk, Patch Adams e Madan e Madhuri Kataria

30': 5 punti

30': 5 benefici della risata

13.00 – 14.00 pausa pranzo

14.00 - 15.45 Spiaggia

Sessione completa: 4 step – risate miste a giochi – danze con scelta del Buddy – millepiedi – meditazione della risata – Yoga Nidra – Giro di parola – Come ti senti (parte seconda)

15.45 - 16.00 pausa

16.00 – 18.00 teoria in sala

75': Struttura della sessione – abilità del leader – consigli per condurre bene le risate  
30': punti a coppia  
15': Q&A

### **Secondo Giorno:**

8.30 – 10.45 terrazza

60': Feedback sull'esperienza del giorno prima e considerazioni  
75': Sessione completa: 4 step – risate miste a giochi – Canoa + Risata sulla pancia –meditazione della risata – Grounding Dance

10.45 – 11 coffee break

11.00 – 13.00 Teoria in sala

60': Ridere da soli – Come, dove, quando. La sfida dei 40 giorni e strumenti per sostenerla  
60': Club – Come funziona – Consigli utili per attivarlo

13.00 – 14.00 pausa pranzo

14.00 - 16.00 teoria in sala

30': 5 segreti della Risata incondizionata  
40': Yoga della Risata in azienda  
50': Yoga della Risata con anziani, bambini, ammalati

16.00 - 16.15 pausa

16.15 – 17.30 in sala

Customer satisfaction e procedure accreditamento ECM

Consegna Attestati, Celebration, foto, saluti

### **NOTE ORGANIZZATIVE**

Consegna Materiale prima dell'inizio corso, in particolare:

- Manuale
- Modulo di Richiesta dati e liberatoria
  - "Come ti senti"
- Video introduttivo con le News internazionali
  - Video sul respiro

In aula verranno consegnate le mappe concettuali cartacee (stampa a cura dell'ente organizzatore), la cui versione digitale, insieme al resto dei PDF, verrà inviata successivamente

### **Quote di partecipazione**

- 1) Per chi acquisisce la "Certificazione Internazionale Laughter Yoga Leader e i 25 Crediti ECM : 350 euro**
- 2) Per chi acquisisce la "Certificazione Internazionale Laughter Yoga Leader e NON i 25 Crediti ECM : 250 euro**

**N.N. La quota di partecipazione e'  
comprensiva di coffee break mattina e pomeriggio in entrambi i giorni del corso.**

**E' possibile anche pernottare e pranzare presso la struttura, usufruendo anche della spiaggia attrezzata, a costi promozionali:**

- bed and breakfast: 44 Euro a persona**
- mezza pensione: 52 Euro a persona**
- pensione completa: 60 Euro a persona**

**N.B: consigliamo agli iscritti di prenotare almeno la Mezza Pensione per poter condividere con il Gruppo il pranzo nei 2 giorni del Corso.**

**Per chi preferisse altre sistemazioni, vicino alla sede del Corso vi sono molti hotels di tutte le categorie.**

### **Sede del Corso**

**Il Corso è previsto nel "centro" di Tonfano, Marina di Pietrasanta (LU), presso Casa per Ferie Nostra Signora, Via Giosuè Carducci 244, a 50 metri dal mare.**

**La sede si raggiunge tranquillamente in auto. Per chi venisse in treno prevediamo un servizio-navetta su prenotazione dalla Stazione di Pietrasanta.**

**Parcheggio: Possibilità di parcheggiare gratuitamente nelle vicinanze della struttura.**



**Contatti con la struttura per i pernottamenti e pasti:**

[tonfano@cremonavacanze.com](mailto:tonfano@cremonavacanze.com)

**Signora Ester: 3475424005**

**NOTE AMMINISTRATIVE**

Il pagamento dovrà avvenire, tramite bonifico bancario, sul conto corrente intestato a :

**Studio GBB di Giovanni Battista Biondi  
Via San Pietro 23b 26018 Trigolo (CR)  
Partita IVA: 01675260192  
Codice fiscale: BNDGNN67B22L426V**

**Banca: ALLIANZ BANK FINANCIAL ADVISORS SPA  
Filiale: FILIALE DI MILANO  
PIAZZA ERCULEA, 15  
20122 - MILANO**

**IBAN: IT 16 R 03589 01600 010570263854  
BIC: BKRAITMM**

N.B: Il pagamento della quota dovrà precedere la data di realizzazione del corso nei termini previsti e comunque non oltre sabato 2 settembre 2023. 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

StudioGBB, 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 2 SETTEMBRE 202€ 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 SCHEDE VALE QUALE ACCETTAZIONE DELLE CLAUSOLE SOPRA SCRITTE. Prima di procedere al pagamento telefonate al n. 3489252922**

**STUDIO GBB  
DI GIOVANNI BATTISTA BIONDI  
Via San Pietro 23/b Trigolo (CR)  
Tel. 348 9252922  
biondi.giovanni1967@gmail.com  
studiogbb@totalpec.it**

**Dea Formazione e servizi snc  
Via di Santo Spirito 47 Castel Gandolfo (RM)  
Tel: 0693263306 - Fax: 06233209835  
www.deaschool.it**