



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

dea@pec.deaschool.it

Presentazione

Laughter Yoga Therapy, in Italia meglio conosciuto come Yoga della Risata, è un metodo unico per ridere senza motivo, ricontattando l'innocenza e giocosità di quel bambino che vive dentro di noi, indipendentemente dall'età anagrafica.

È nato nel 1995 per merito del medico indiano, Dott. Madan Kataria, mentre approfondiva degli studi sui benefici della risata nell'ambito della psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI).

Oggi lo Yoga della Risata è un fenomeno mondiale, sviluppato per sostenere la salute e il benessere delle persone e promuovere la pace dal cuore del singolo alle comunità.

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, generano straordinari benefici neuroendocrini e biofisiologici, con una sensibile ricaduta positiva sugli aspetti psicologici e relazionali di chi pratica questa disciplina.

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

Sistemazione:

La location si trova in pieno Centro a Tonfano (Marina di Pietrasanta) vicino alla passeggiata pedonale, al pontile e alla spiaggia.

È possibile alloggiare presso la struttura a costi promozionali, validi anche per i giorni antecedenti e successivi al Corso, usufruendo gratuitamente della spiaggia attrezzata in:

- mezza pensione:

€ 60,00 a persona

- pensione completa:

€ 70,00 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.

Contatti con la struttura per i pernottamenti:

tonfano@cremonavacanze.com

Tel.: 3475424005

Docente e Responsabile Scientifico

Dott.ssa 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.

Principali benefici della pratica:

- Rafforza il sistema immunitario
- Riduce i disturbi psicosomatici
- Riduce lo stress e l'ansia, utile in caso di depressione
- Previene il burn-out
- Migliora l'autostima
- Migliora le capacità comunicative e relazionali
- Sviluppa l'intelligenza emotiva e la creatività
- Favorisce il buonumore

Quote individuali di iscrizione (con possibilità di sconti a Gruppi):

€ 300,00 per Operatori Sanitari che acquisiscono Crediti ECM

€ 250,00 per Operatori Sanitari che NON acquisiscono Crediti ECM

Per informazioni: tel. 348 9252922 oppure
biondi.giovanni1967@gmail.com

Modulo di iscrizione on-line: <https://www.deaschool.it/corsi-eqm-partners/corsi-eqm-studio-gbb/>