



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

Formazione in Versilia !!!

YOGA DELLA RISATA

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

VII EDIZIONE con focus su Parte Pratica ed Esperienziale

Marina di Pietrasanta (LU) Loc. Tonfano

Casa per Ferie Nostra Signora del Mare,

Via Giosuè Carducci 244

Venerdì 22 maggio 2026 ore 9.00-18.00

Sabato 23 maggio 2026 ore 8.30-17.30

N.B. La struttura mette a disposizione per le lezioni una sala riunioni, il giardino, la spiaggia adiacente e la terrazza al 4° piano.

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.

Programma in presenza (16 ore complessive)

Prima Giornata

9.00 – 11.00 Terrazza

Accordi di gruppo (dagli insegnamenti della comunità di Findhorn), selfie iniziale, giro di nomi YDR

Sessione tradizionale – Risate di base – Meditazione della Risata – Humming o Grounding Dance

11.00 – 11.15 coffee break

11.15 – 13.00 Giardino

Felicità edonica, felicità eudaimonica, gioia: cosa sono e quali nuove competenze allenare

Cosa è lo yoga della risata e perché è importante imparare a ridere “senza motivo”

La Mindfulness e la tecnica dello S.T.O.P.

13.00 – 14.30 pausa pranzo

14.30 – 16.00 Spiaggia

Sessione completa: 4 step – risate e giochi – millepiedi/canoa/sole – meditazione della risata – Yoga

Nidra – Giro di parola

16.00 – 16.30 coffee break

16.30 – 18.00 (spiaggia/terrazza/giardino/sala a seconda del meteo)

Dal Sorriso alla Risata: pratiche di respirazione, osservazione, ascolto e consapevolezza, per

costruire

un percorso gentile verso la risata

Pratica Mindfulness “momento meraviglioso”

Seconda Giornata

8.30 – 10.45 terrazza

Giochi in coppia e in gruppo; considerazioni e condivisioni

10.45 – 11 coffee break

11.00 – 13.00 Spiaggia

Sessione completa: 4 step – risate e giochi – Canoa + Risata sulla pancia – meditazione della risata

Yoga Nidra o Grounding Dance o Humming

La sfida dei 40 giorni

13.00 – 14.30 pausa pranzo

14.30 – 16.00 Spiaggia

Sessione di giochi, risate, respirazione.

Come eliminare la lamentela e imparare a coltivare gentilezza e gratitudine.

Il ruolo dei bisogni e dei desideri.

Creare un diario della gratitudine.

16.00 – 16.15 coffee break

16.15 – 17.30 Sala

Customer satisfaction e procedure accreditamento ECM

Consegna Attestati, Celebration, foto, saluti

N.B: Per coloro che volessero acquisire la Certificazione Internazionale di “Laughter Yoga Leader” rilasciata dalla “Laughter Yoga International”, che autorizza la creazione dei Club della Risata e la conduzione di sessioni di Yoga della Risata, per singoli e gruppi, la dott.ssa Biazzi proporrà successivamente un Corso online con date da definire e concordate assieme agli interessati.

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.ssa 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-ecm-partners/corsi-ecm-studio-gbb/>