



STUDIO GBB

DI GIOVANNI BATTISTA BIONDI

Via San Pietro 23/b Trigolo (CR)

Tel. 348 9252922

E.mail e Pec:

biondi.giovanni1967@gmail.com

studiogbb@totalpec.it

Formazione ECM in Versilia!

YOGA DELLA RISATA :

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

Il Corso è previsto a **Tonfano, Marina di Pietrasanta (LU)**
Casa per Ferie Nostra Signora,
Via Giosuè Carducci 244

lunedì 5 giugno 2023
ore 9.30-17.30
martedì 6 giugno ore 8.30-17.30

Il Corso conferisce **25 Crediti ECM** per tutte le Professioni Sanitarie ed è utile soprattutto per chi lavora in strutture sanitarie, rsa ed ospizi

NB: La struttura mette a disposizione per le lezioni una sala riunioni, il giardino, la spiaggia adiacente e la terrazza al 5° piano.

Presentazione

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 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.

Alcuni benefici della pratica:

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

Programma

I° Giornata

Mattino 9.30: Introduzione e storia dello Yoga della Risata, benefici e controindicazioni (all'interno) ; Esercizi di riscaldamento corpo, voce e respiro (terrazza)
11.00: Pausa caffè
11.15: Esercizi di radicamento della risata; Esercizi di risate; Allenarsi al ritmo; Una sessione di risate (spiaggia)
12.45: Pausa pranzo
Pomeriggio 14.00: Lavoro individuale ea coppie o in piccoli gruppi di Ghibberish – attività di comunicazione paraverbale;
15.45: Pausa Caffè
16.00: Meditazione della Risata e Rilassamento guidato
Considerazioni domande e risposte

II° Giornata

Mattino 8,30: Meditazione (terrazza)
9,00: Esercizi di riscaldamento corpo, voce e respiro (terrazza)
11.00: Pausa caffè
11.15: Esercizi di radicamento della risata; Esercizi di risate; Una sessione di risate (spiaggia)
12.45: Pausa pranzo
Pomeriggio 14,00: Come portare nel quotidiano le tecniche e i benefici dello Yoga della Risata; Esercizi per ridere da soli
15.45: Pausa Caffè
16.00: Applicazione pratica per portare benefici al prossimo nel contesto familiare, domestico e nelle unità sanitarie; Strumenti per la gestione dello stress con i colleghi, con i pazienti; Rilassamento guidato; Domande e condivisioni dell'esperienza
17,15: pratiche ECM

Docente e responsabile Scientifico:
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

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 di Rudersdorf (Berlino, Germania); Dal 2016 Conduce Sessioni e Laboratori di Yoga della Risata; Dal 2012 Insegna Hatha Yoga.

INFORMAZIONI:

E' possibile alloggiare presso la struttura, usufruendo anche della spiaggia attrezzata, a costi promozionali:
- pernottamento e prima colazione: **44 Euro a persona**
- mezza pensione: **52 Euro a persona**
- pensione completa: **60 Euro a persona**

Contatti con la struttura per i pernottamenti:

Posta: tonfano@cremonavacanze.com

Cellulare
3475424005

Quote di iscrizione: 250,00 euro per chi acquisisce ECM
150,00 euro per chi non acquisisce ECM

La quota di partecipazione e' comprensiva di **coffee break e pranzo** per entrambi i giorni

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/>