



## 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](http://www.deaschool.it)

## Formazione in Versilia!

# YOGA DELLA RISATA :

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

**Marina di Pietrasanta (LU) Loc. Tonfano**

Casa per Ferie Nostra Signora del Mare,  
Via Giosuè Carducci 244

**Giovedì 26 settembre 2024 ore 9.00-18.00**

**Venerdì 27 settembre 2024 ore 8.30-17.30**

...

**Il corso permette l'acquisizione della "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.

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

## Programma (16 ore complessive)

### Prima Giornata

9.00 – 11.00 terrazza

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

40' Giro di nomi S:le Yoga della Risata e considerazioni

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

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 pun:

30' 5 benefici della risata

13.00 – 14.30 pausa pranzo

14.30 - 16.00 Spiaggia Sessione completa: 4 step – risate miste a giochi – danze con scelta del Buddy – millepiedi – meditazione della risata – Yoga Nidra – Giro di parola – Come : sen: (parte seconda)

16.00 - 16.30 pausa

16.30 – 18.00 teoria in sala

### Seconda Giornata :

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

## 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.*

## Sistemazione:

La location si trova in pieno centro a Tonfano vicino alla passeggiata pedonale, al pontile e alla spiaggia.

E' possibile alloggiare presso la struttura a costi promozionali per i giorni antecedenti e successivi al corso fino a lunedì mattina 30 settembre

**- mezza pensione:**

**€ 55,00 a persona**

**- pensione completa:**

**€ 65,00 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](mailto:tonfano@cremonavacanze.com)

Tel.: 3475424005

## ELENA BIAZZI

**Docente e Responsabile Scientifico**

*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 di Yoga Tradizionale.*

## Principali benefici della pratica:

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

**Quote di iscrizione: € 350,00 per chi acquisisce ECM e Certificazione**  
**€ 250,00 per chi acquisisce solo ECM o Certificazione**  
**€ 200,00 per chi non acquisisce ECM e Certificazione**

Per informazioni: tel. 348 9252922 oppure

[biondi.giovanni1967@gmail.com](mailto:biondi.giovanni1967@gmail.com)

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