

Il nostro impegno, la nostra passione: crescere e far crescere



TRAINING DI CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE LEADER CORSI E INTERVENTI DI ANIMAZIONE DI YOGA DELLA RISATA



EDUCAZIONE E FORMAZIONE

formazione umana, professionale,
percorsi educativi e rieducativi per il tutto il ciclo vitale

<http://www.laviadicasa.org/high-path-il-progetto/high-path-formazione/>



ARTE E TEATRO

laboratori artistico educativi,
spettacoli, corsi, formazione

<http://www.laviadicasa.org/atelier-arte-movida/>



CORSI E SEMINARI

corsi settimanali, seminari intensivi,
vacanze, workshop con tecniche di integrazione umana

<http://www.laviadicasa.org/corsi-e-seminari/>



COMUNITA E BENESSERE

servizi per la comunità e la persona, ben-essere,
alimentazione, ecologia, agricoltura

<http://www.laviadicasa.org/comunita-e-benessere/>

TRAINING DI CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE LEADER CORSI E INTERVENTI DI ANIMAZIONE DI YOGA DELLA RISATA

TRAINING DI CERTIFICAZIONE

Il Training di Certificazione Internazionale è un corso di due giorni per la formazione di nuovi Leader di Yoga di della Risata, ovvero operatori in grado di condurre sessioni dove si utilizza la Risata come strumento per raggiungere determinati benefici psicofisici.

CHE COS'È LO YOGA DELLA RISATA?

Lo Yoga della Risata è una tecnica unica e rivoluzionaria ideata da un medico indiano, il Dr. Madan Kataria, presidente e fondatore dell'Associazione Internazionale Yoga della Risata e definito dal Times di Londra il Guru della Risata. Questa pratica unisce esercizi di risata con respirazioni Yoga (Pranayama) che favoriscono una maggiore ossigenazione del corpo e del cervello, facendoci sentire più energici e in salute.

Con lo Yoga della Risata chiunque può ridere senza bisogno di umorismo, barzellette o gag comiche. La risata viene simulata come forma di esercizio, ma praticata in un gruppo, si trasforma presto in una risata autentica e contagiosa grazie al contatto visivo con gli altri e la giocosità tipica dell'infanzia.

Questo metodo si basa sul principio scientifico secondo il quale il corpo non fa distinzione tra una risata finta e una vera e quindi i benefici per la salute si hanno in ogni caso.

Lo Yoga della Risata viene praticato anche nelle aziende, nelle palestre, nei centri di Yoga, nelle residenze per anziani, nelle scuole, nelle università, nei centri di salute mentale e nei gruppi di sostegno per i malati di cancro.

Questa diffusione ha coinvolto più di 70 paesi nel mondo nei 5 continenti. I media hanno dato grande rilievo allo Yoga della Risata, trattando ampiamente il tema in pubblicazioni di prestigiose riviste come il National Geographic e il Time e in programmi televisivi su BBC, CNN e sulle principali reti nazionali italiane.

I CINQUE BENEFICI DELLO YOGA DELLA RISATA

1. Nella vita personale - Lo Yoga della Risata aiuta ad aggiungere più risate alla nostra vita, aiutandoci a sviluppare anche il senso dell'umorismo e a sorridere di più. Contribuisce ad acquisire più sicurezza in se stessi, ad avere un atteggiamento positivo ed essere più ottimisti. È in grado di cambiare l'umore in pochi istanti e, quando l'umore è già buono, tutto sembra ancora migliore e ci si sente al massimo.

2. Nella vita professionale - Nel mondo del lavoro i risultati e le prestazioni dipendono dal livello di energia. Il cervello per funzionare in modo ottimale necessita del 25% in più di ossigeno rispetto a tutti gli altri organi. Lo Yoga della Risata aumenta l'apporto di ossigeno non solo al cervello, ma a tutto il corpo, aiutandoci a lavorare meglio e con più efficienza.

3. I benefici per la salute - Lo Yoga della Risata costituisce un potente allenamento per l'apparato cardiocircolatorio. Infatti, 10 minuti di risate sostenute corrispondono a 30 minuti di vogatore. Lo Yoga della Risata abbatte gli effetti negativi dello stress sul corpo che è la causa principale di molte malattie. È un unico esercizio che agisce contemporaneamente sullo stress fisico, mentale ed emotivo. Rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione sanguigna, regola il livello di zuccheri nel sangue e tiene il cuore in salute. È un potente antidoto contro la depressione, al giorno oggi la malattia numero uno.

4. Vita sociale - La qualità della vita e il senso di soddisfazione non dipendono dal denaro, dal potere, dal successo o dalla posizione sociale che abbiamo; dipende piuttosto dalla qualità delle relazioni di cura e condivisione che intratteniamo con le nostre amicizie. L'apprezzamento e l'accettazione aiuta lo sviluppo emozionale. Lo Yoga della Risata è un canale di energia positiva che mette in connessione le persone aiutandole a stringere amicizia con semplicità.

5. Lo spirito profondo della risata - Lo Yoga della Risata insegna come mantenere alto lo spirito di fronte alle sfide della vita. Incoraggia un'attitudine mentale positiva per affrontare nel modo migliore le situazioni negative e le relazioni difficili.

COSA FAREMO IN QUESTO CORSO?

Prima di tutto RIDEREMO SENZA MOTIVO!

Il Dr. Kataria dice che non abbiamo bisogno di un motivo per ridere. In gruppo la risata è molto contagiosa e, con un appropriato allenamento, ridere diventa una pratica spontanea e terapeutica.

Durante il training verranno mostrate e insegnate:

- tecniche sviluppate dal Dr. Kataria per stimolare la risata;
- tecniche di stretching, respirazione e rilassamento proprie dello Yoga;
- tecniche di risata per rimuovere le inibizioni ed acquisire più stima in sé stessi;
- linee guida per dare inizio e gestire un Club della risata;
- Laughter Meditation (meditazione della risata): disposizione mentale che consente di ridere senza sforzo, facendo fluire la risata dal nostro profondo

A CHI È RIVOLTO?

A chiunque sia interessato a conoscere e diffondere lo Yoga della Risata o semplicemente voglia aggiungere più allegria, leggerezza e positività alla propria vita trarrà benefici da questo corso di formazione. La bellezza di questo percorso sta anche nel fatto che possono accedere anche i minori di 18 anni (purché accompagnati da un genitore o tutore legale) poiché la metodologia utilizzata ha fatto sì d'avere titolato anche Leader di Yoga della Risata di 10 anni!

Potrà essere di particolare interesse per:

- ◆ Insegnanti Yoga e fitness
- ◆ Formatori del lavoro
- ◆ Operatori sanitari
- ◆ Insegnanti, allenatori, preparatori atletici
- ◆ Psicologi e psichiatri
- ◆ Assistenti agli anziani
- ◆ Terapeuti di coppia e mediatori familiari
- ◆ Life Coach, Counselor e terapeuti olistici
- ◆ Venditori
- ◆ Animatori e operatori turistici

TRAINING DI FORMAZIONE LEADER SU MISURA

La formazione per la Certificazione Leader di Yoga della Risata prevede un programma stabilito dalla Laughter Yoga International University che fornisca ai nuovi operatori della Risata tutti gli strumenti per poter condurre in autonomia sessioni di Yoga della Risata in diversi ambienti.

Su richiesta, La Via di Casa organizza Corsi di Formazione Leader per enti pubblici e privati in linea con gli standard richiesti dall'Associazione Internazionale e riadattati in base alle esigenze specifiche di chi ne fa richiesta.

CORSI E ANIMAZIONE PER TUTTI

La Via di Casa organizza corsi, percorsi di rieducazione e interventi di animazione di Yoga della Risata rivolti a tutti, grandi e piccoli. In particolare sono apprezzati gli interventi di animazione e riabilitazione presso le strutture per anziani e le strutture terapeutiche. Lo YdR può essere un'intelligente forma per animare feste per bambini e adulti, convegni, fiere.

COSTI

I costi sono da concordarsi in base alla struttura e durata del percorso.

RESPONSABILI DI PROGETTO E RISORSE IMPIEGATE

Il progetto è diretto dalla **Dott.ssa Elena Barbagallo**, insegnante didatta e responsabile della formazione e certificazione leader di YdR. E' operatore Ayurveda e animatore di Teatro-Educazione. E' coadiuvata da **Fabrizio Lampugnani** insegnante di YdR, formatore umanistico motivazionale, insegnante didatta di Biodanza, animatore di Teatro-Educazione, e **Elisabetta Forner**, insegnante di YdR, formatore umanistico motivazionale.



PER INFORMAZIONI:

Elena Barbagallo

tel. 340 628 6136

helenabarbagallo@gmail.com