



YOGA DELLA RISATA

SESSIONI
INDIVIDUALI
GENITORI E BAMBINI
ADULTI

CONDUCE
CARLA FAVAZZA
LIFE COACH E
TRAINER INTERNAZIONALE DI
LAUGHTER YOGA



Lo Yoga della Risata è un **esercizio unico** che combina la risata incondizionata con la respirazione (pranayama) e si basa su un semplice principio: **CHIUNQUE E' IN GRADO DI RIDERE!**

Questa disciplina è stata introdotta dal medico indiano Dr. Madan Kataria nel marzo del 1995, dopo aver sperimentato lui stesso come la risata, anche se indotta, accelera i processi di guarigione.

Durante le sessioni al club è possibile sperimentare direttamente i benefici di questa tecnica, ed in particolare con il workshop di una giornata (Basic Learning Course programma redatto dallo stesso Madan Kataria) è possibile:

Conoscere la Risata. Approfondire la filosofia dello Yoga della Risata, come e perché funziona, quali e quanti benefici è in grado di offrire per il benessere del corpo e della mente.

YOGA DELLA RISATA

Scritto da carla

Giovedì 05 Aprile 2012 10:18 - Ultimo aggiornamento Venerdì 08 Gennaio 2016 18:22

Praticare la Risata. La sola conoscenza non basta. Devi davvero fare pratica per sperimentare i benefici di questa tecnica. Il metodo fornito con lo Yoga della Risata ti mette a disposizione delle linee guida e delle abilità pratiche per ridere in gruppo. Ricorda: una volta che il tuo corpo acquisisce l'intelligenza del ridere senza bisogno della razionalità, puoi ridere anche da solo, dovunque ti trovi, in qualunque momento.

Vivere la Risata. A questo punto non si tratta più di conoscere e praticare lo Yoga della Risata. Si tratta di viverlo. Perciò, è essenziale che tu porti felicità agli altri perché tu stesso sia felice. Grazie alla nostra esperienza a livello internazionale, sappiamo che, quando si comincia a ridere con regolarità, lo Yoga della Risata implica cambiamenti di atteggiamento e di comportamento. Le persone hanno una maggiore propensione verso l'affettività, la cura degli altri, il perdono. Non solo ridono durante la sessione, ma portano anche con sé, per tutto il resto del giorno, lo spirito interiore della risata.

