



LO YOGA DELLA RISATA

3 incontri per conoscere lo Yoga della Risata e per farne esperienza diretta

Conduttrice:

dott.ssa Barbara Meroni psicologa, psicoterapeuta gestaltica, Leader certificato dello Yoga della Risata

Lo yoga delle risata è una tecnica ideata nel 1995 dal medico indiano dr.Madan Kataria. volta a promuovere il benessere psicofisico degli individui.

A differenza dei pregiudizi inerenti il ridere senza motivo, ricerche scientifiche hanno confermato l'effetto benefico del ridere a lungo anche quando la risata viene indotta inizialmente in modo artificiale.

E' stato riscontrato che il sistema immunitario si rafforza, il sistema respiratorio e circolatorio migliorano e che il ridere almeno 15- 20 minuti consecutivi favorisce un atteggiamento più positivo verso di sé, gli altri e la vita.

Nel corso delle sessioni di yoga della risata si eseguono semplici esercizi di riscaldamento e di respirazione, si fanno esercizi di yoga della risata integrati con la tecnica di meditazione Gibberish e soprattutto si fa un'esperienza di gruppo che favorisce il contagio emotivo in un clima positivo e scevro dai giudizi.

Accanto a momenti esperienziali ve ne sono altri di natura teorica relativi allo yoga della risata, al concetto di salute secondo la OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), allo stress ed all'elenco degli eventi stressanti nel ciclo di vita.

Al centro degli incontri vi è la promozione del benessere, del piacere, della gioia compartecipe e della creazione di un senso di aggregazione rispettoso.

Si consigliano abbigliamento comodo, calze antiscivolo, un blocco e una penna per prendere eventuali appunti.

contatto@barbarameroni.it

IL CICLO DI TRE INCONTRI SI ATTIVA DURANTE TUTTO L'ANNO CON UN MINIMO DI 10 PARTECIPANTI. LA DURATA DI OGNI INCONTRO E' DI 90 MINUTI.