



Yoga della Risata

Docente: Elisa Ferrari

Mi sono dedicata sempre al turismo prima con gli studi e poi con più di 35 anni di esperienza nell'organizzazione di viaggi, accompagnamento gruppi e formazione agenti di viaggio.

Da febbraio 2019 sono anche formatore di materie turistiche, public speaking, comunicazione efficace presso scuole pubbliche e private superiori e master universitari in regione Lombardia e Piemonte.

Dal 2023 sono una Coach Professionista metodo CREA con abilitazione nazionale e rido consapevolmente, da quando mi sono appassionata della Scienza della Felicità e lo Yoga della Risata è entrato a far parte della mia vita personale e professionale affiancando e fondendosi con le mie attività. Sono Teacher di Yoga della Risata certificata dalla Laughter Yoga International University e faccio parte dell'Istituto Yoga della Risata. (yogadellarisataitalia.it) Accompagno adulti e adolescenti nel raggiungimento dei loro obiettivi nell'ottica di un miglioramento di vita focalizzata all'autodeterminazione e alla felicità. Facilito le relazioni tra colleghi, collaboratori, clienti grazie alla comunicazione efficace e una visione positiva, accogliente, empatica della vita.

Insegno Yoga della Risata per gestire conflitti, rabbia e stress in ambito personale, aziendale, scolastico e in Rsa. Utilizzo il Travel Coaching come strumento efficace per life/group/team coaching.

Credo fermamente in queste citazioni:

"L'unico vero viaggio verso la scoperta non consiste nella ricerca di nuovi paesaggi, ma nell'avere nuovi occhi"

"Se tu ridi, tu cambi. Se tu cambi, cambia il mondo intorno a te"

Che cos'è lo Yoga della Risata?

Lo Yoga della Risata è una tecnica potente che può mantenere alto il morale in qualsiasi periodo della nostra vita. E' un programma di esercizi che si basano sulla respirazione diaframmatica tipica dello yoga e sulla risata indotta che possono ridurre lo stress, rafforzare il sistema immunitario, mantenere alto il morale con una visione positiva della vita. Il movimento dei Club della Risata nasce in India, a Mumbai, nel 1995 dal dott. Madan Kataria e si è diffuso in più di 100 Paesi al mondo. 5/10 minuti di Yoga della risata al giorno possono cambiarci la vita anche in momenti in cui non abbiamo voglia di ridere.

Il nostro motto è "non ridiamo perché siamo felici ma siamo felici perché ridiamo".

A volte imparare a ridere e riscoprire il bambino che è dentro di noi non è facile, ma una volta "sbloccata la risata" e superato un primo momento di imbarazzo legato ai retaggi culturali, sarà tutto più naturale e avremo una visione della vita più positiva.

La risata è lo strumento ideale, una volta acquisito, che ci permette di cambiare il volto delle varie situazioni della vita in modo da poterle affrontare più felicemente.

Sin dalla prima lezione si imparano le tecniche base e si ottengono i primi benefici.

Lo Yoga della risata è adatto a tutti e a qualsiasi età (eccetto persone con gravi patologie cardiache, ernie addominali/iatali, epilessia, asma grave per le quali è necessario consultare il proprio medico).

Le sessioni di Yoga della Risata si svolgono seduti o in piedi, non necessitano di abbigliamento particolare ma suggerisco un abbigliamento comodo.

La lezione 1 sarà dedicata prevalentemente a nozioni storiche, benefici e applicazioni dello Yoga della Risata.

Le sessioni a seguire avranno ognuna un argomento centrale preceduto e seguito da attività propedeutiche alla risata e al rilassamento.

Ogni sessione sarà completa e pratica, dalla fase di "riscaldamento" della risata alla fase finale di rilassamento per fissare i benefici della risata e riportare il corpo a uno stato di calma e relax.

Lezione 2: Clapping: tecnica di riscaldamento

Lezione 3: Tecniche di induzione della risata: metodiche europee e indiane

Lezione 4: Hamming: fase di breve rilassamento a fine lezione

Lezione 5: Musica e canzoncine come strumento per lo Yoga della Risata

Lezione 6: Gibberish: la lingua inventata dello Yoga della Risata

Lezione 7: Coerenza cardiaca: fase di breve rilassamento a fine lezione

LUNEDI' ORE 16:45-17:45 - AUDITORIUM	
2	Novembre 2026
14	Dicembre 2026
11	Gennaio 2027
22	Febbraio 2027
8	Marzo 2027
19	Aprile 2027
17	Maggio 2027