

 Formazione e Servizi	Programma e cv brevi	Provider ECM Nazionale Standard Id. 411 pag. 1/3
---	-----------------------------	---

Progetto:	RMA/21G Evento ECM 411- 496765
Titolo:	YOGA DELLA RISATA: PER LO SVILUPPO DEL BENESSERE PSICOFISICO E IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ RELAZIONALI
In collaborazione	Studio GBB

Requisiti docenti: Preparazione specifica e dimostrabile sull'argomento del corso.
Requisiti aula: Conforme alle norme in materia di sicurezza ed igiene. Posti a sedere minimo 25
Metodo didattico: Lezioni frontali, prove pratiche con e senza esecuzione dei partecipanti
Piano del corso: 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.
Obiettivi del corso: ASPETTI RELAZIONALI E UMANIZZAZIONE DELLE CURE (12) <i>Acquisizioni di processo</i>
Programma (dettagliato con orari/durata): 16 ore CORSO PRATICO FINALIZZATO ALLO SVILUPPO CONTINUO PROFESSIONALE Sede: Casa per Ferie Nostra Signora, Via Giosuè Carducci 244 Tonfano, Marina di Pietrasanta (LU) Prima Giornata 24/09/2026 9.00 – 11.00 Accordi di gruppo Sessione tradizionale – Risate di base – Meditazione della Risata – Humming o Grounding Dance 11.10 – 13.00 Felicità edonica, felicità eudaimonica, gioia: cosa sono e quali nuove competenze allenare Cosa è lo yoga della risata e perché è importante imparare a ridere “senza motivo” La Mindfulness e la tecnica dello S.T.O.P. 13.00 – 14.00 pausa pranzo 14.00 – 16.00 Sessione completa: 4 step – risate e giochi – millepiedi/canoa/sole – meditazione della risata – Yoga Nidra – Giro di parola 16.00 – 18.00

 Formazione e Servizi	Programma e cv brevi	Provider ECM Nazionale Standard Id. 411 pag. 2/3
---	-----------------------------	---

Progetto:	RMA/21G Evento ECM 411- 496765
Titolo:	YOGA DELLA RISATA: PER LO SVILUPPO DEL BENESSERE PSICOFISICO E IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ RELAZIONALI
In collaborazione	Studio GBB

Dal Sorriso alla Risata: pratiche di respirazione, osservazione, ascolto e consapevolezza, per costruire un percorso gentile verso la risata

Pratica Mindfulness “momento meraviglioso”

Seconda Giornata 25/09/2026

8.30 – 11.00

Giochi in coppia e in gruppo; considerazioni e condivisioni

11.00 – 13.00

Sessione completa: 4 step – risate e giochi – Canoa + Risata sulla pancia – meditazione della risata

Yoga Nidra o Grounding Dance o Humming

La sfida dei 40 giorni

13.00 – 14.00 pausa pranzo

14.00 – 16.00

Sessione di giochi, risate, respirazione.

Come eliminare la lamentela e imparare a coltivare gentilezza e gratitudine.

Il ruolo dei bisogni e dei desideri.

Creare un diario della gratitudine.

16.00 – 18.00

Chiusura del corso take home messages

Bibliografia scientifica di riferimento:

La costruzione della felicità di Martin E. P. Seligman, Sperling & Kupfer, 2010

Martin E. P. Seligman, **Imparare l'ottimismo**, Giunti Psychometrics, 2015

Ridi, Ama, Vivi – Scegli di essere felice con lo yoga della risata e la coerenza Cardiaca LUCACCIONI Lara
BUR (Bibliot. Univ. Rizzoli) 2020

CERRITELLI, R. 2013, *LA TERAPIA DELL'UMORISMO. METODI E PRATICHE PER IL BENESSERE PERSONALE E RELAZIONALE*, CAROCCI, ROMA. ISTRUZIONI PER RENDERSI INFELICI CONDIVIDI DI PAUL WATZLAWICK (AUTORE)

FRANCO FUSARO (TRADUTTORE) FELTRINELLI, 2013

SCARINCI, A. [A CURA DI] 2018, *UMORISMO E PSICOTERAPIA ALPES*, ROMA.

Risultati attesi: Aumento di competenze personali utili nel lavoro e nella vita personale in fase di costruzione dell'Empatia fondamentali nella relazione con il paziente, i colleghi e tutte le persone con cui si interagisce. Competenze utili anche nella vita personale e capaci quindi di donare all'operatore una Life Skill funzionale per la sua vita

Quota di partecipazione (costo massimo):

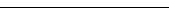
366,00 €

Numero massimo di partecipanti previsto:

25

Destinatari e numero di crediti ECM (se previsti)

Tutte le professioni

 Formazione e Servizi	Programma e cv brevi	Provider ECM Nazionale Standard
		Id. 411 pag. 3/ 3

Progetto:	RMA/21G Evento ECM 411- 496765
Titolo:	YOGA DELLA RISATA: PER LO SVILUPPO DEL BENESSERE PSICOFISICO E IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ RELAZIONALI
In collaborazione	Studio GBB

Test di Valutazione finale:

Prova pratica

Responsabile del corso (o responsabile scientifico) e docente:

NOME-COGNOME/PROFESSIONE	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
ELENA BIAZZI / Educatrice, Counselor.	Libera professionista	Laureata con lode in Scienze dell'Educazione e dei Processi Formativi presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza (2011) e diplomata Counselor (2017). Specializzata in Yoga per bambini e adolescenti (2007), diplomata in Yoga Ratna (2011), Teacher di Yoga della Risata (2016) e Ambasciatrice (2018), con particolare esperienza nello Yoga Nidra e nelle tecniche di rilassamento profondo. È inoltre insegnante di TaiJiQuan e QiGong. Ha progettato e realizzato percorsi formativi e di pratica in scuole dell'infanzia, case di riposo, istituti penitenziari e associazioni di pazienti oncologici. Fondatrice del Club della Risata di Cremona, attivo dal 2016, ha formato centinaia di persone nell'ambito dello Yoga della Risata e dello Yoga tradizionale.