



17 / 18 GENNAIO 2026

LEADER TRAINING YOGA DELLA RISATA CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE LAUGHTER YOGA

CORSO DI 16 ORE DI FORMAZIONE TEORICO PRATICA

*“Un percorso per portare gioia, buonumore, armonia,
nella propria vita e nella vita di altre persone.*

*Leader di Yoga della Risata
per accompagnare noi stesse, noi stessi,
a scoprire la propria risata interiore “*

*“Corso ufficiale organizzato secondo le indicazioni
della Laughter Yoga International che forma le/i partecipanti
a condurre incontri di Yoga della Risata in ogni ambito”*

COSA OFFRE QUESTA FORMAZIONE?

SI POTRANNO IMPARARE E SVILUPPARE VARIE TECNICHE E ABILITÀ TRA CUI:

- Tecniche per stimolare la risata
- Tecniche di stretching, respirazione, rilassamento profondo e meditazione della risata
- Gli effetti scientifici della risata sulla salute
- Ridere da sole/i e rendere la risata un esercizio quotidiano
- Cenni base di Gibberish
- Migliorare il proprio radicamento
- Applicare la risata per rimuovere le inibizioni, acquisire più stima di sé, e migliorare le relazioni sociali
- Condurre sessioni di Yoga della Risata
- Dare vita e a gestire un Club di Yoga della Risata in presenza e online
- Condurre e condividere sessioni di Yoga della Risata con bambine/i, anziane/i, negli ambienti di lavoro, nei centri Yoga e Pilates, nei centri benessere, nelle famiglie, in ambito sociale, nelle strutture socio sanitarie, etc
- Linee guida per lo Yoga della Risata come progetto e/o professione



A CHI È RIVOLTO IL WORKSHOP?

“Tutti e tutte possono trarre benefici praticando lo Yoga Della Risata portando maggiore allegria, leggerezza e positività nella propria vita”

IN PARTICOLARE IL PERCORSO E' RIVOLTO A:

- Counselor, psicologhe/psicologi, psicoterapeute/i, psichiatre/i
- Personale medico, assistenti e operatrici/operatori sanitari, infermiere/i, OSS
- Coach, allenatrici/allenatori atletici
- Trainer, formatrici/formatori e coach aziendali
- Operatrici/operatori e terapeute/i olistici, life coach, naturopate/i
- Terapeute/i della coppia e mediatrici/mediatori familiari
- Praticanti di yoga, mindfulness e meditazione
- Insegnanti di yoga, pilates, fitness
- Animatrici/animatori, attrici/attori, artiste/i
- Insegnanti ed educatrici/educatori
- Studenti e studentesse
- Clown e clown di corsia
- Persone che soffrono di depressione, ansia, stress





DOVE: Via Dugnani 1, Milano (MM Sant'Agostino - MM Coni Zugna)
QUANDO: Sabato 17 e Domenica 18 Gennaio 2026, dalle 9.30 alle 18.30
PER INFO: Cell. 3398525539
PER ISCRIZIONI SCRIVERE A: info@arkaassociazione.it
PREZZO: 200 EURO
perchè a Gennaio anche il Prezzo è accogliente!

