

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**



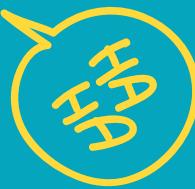
A CHI È RIVOLTO IL WORKSHOP?



“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 mediatici/mediatori familiari
 - Praticanti di yoga, mindfulness e meditazione
 - Insegnanti di yoga, pilates, fitness
 - Animatrici/animate, attrici/attori, artiste/i
 - Insegnanti ed educatrici/educatori
 - Studenti e studentesse
 - Clown e clown di corsia
 - Persone che soffrono di depressione, ansia, stress



PROGRAMMA DEL CORSO



SABATO 17 GENNAIO 2026



- **Benvenuta/o al corso di Yoga della Risata**
 - **Esercizi per rompere il ghiaccio e creare una buona armonia nel gruppo**
 - **Sessione pratica: esercizi di risate, respirazione yogica, stretching**
 - **Origini dello Yoga della risata: concetti, principi, filosofia**
 - **Benefici della risata, scientificamente provati, su corpo, mente e spirito**
 - **I quattro elementi della Gioia: ridere, giocare, cantare e ballare**
 - **In cosa consiste e come realizzare una sessione di risate**
 - **Tecniche di respirazione Pranayama, respirazione consapevole**
 - **Meditazione della Risata**
 - **Struttura di una sessione completa di Yoga della Risata**
 - **Laboratorio esperienziale: dare vita e condurre una prima breve sessione**
 - **La risata come pratica intenzionale e trasformativa**
 - **Consapevolezza emotiva: come accogliere e trasformare le emozioni con la risata**
 - **Rilassamento serale: Meditazione**



PROGRAMMA DEL CORSO



DOMENICA 18 GENNAIO 2026

- Il punto sulla prima giornata
- Recap e pratica: esercizi dinamici di risata, movimento e respiro
- Sessione di Yoga della Risata
- Gibberish - il linguaggio non sense che libera la mente, diverte e sviluppa il potenziale creativo
- Ruolo del Leader di Yoga della Risata - responsabilità, attitudine, presenza
- Tecniche di grounding-restare centrate/i, radicate/i e portare stabilità nei gruppi
- Yoga della Risata nei diversi contesti: Scuole, Aziende, RSA, strutture Ospedaliere, Luoghi di detenzione, Coaching one on one e sessioni individuali
- Come aprire e gestire un Club della Risata in presenza e online
- Etica e Linee Guida della Laughter Yoga International
- Sessione di Yoga della Risata
- Grounding Dance
- Spazio condivisioni e feedback
- Si celebra: Siamo Leader di Yoga della Risata!





**Trainer della certificazione Grazia Fortuzzi
Insegnante e Ambassador di Yoga della Risata,
Counselor del benessere personale e relazionale sociale,
Gestalt Counselor Group Leader, Ecotuner (facilitatrice della riconnessione con la natura),
Ecoformatrice, Professional Life Coach - specializzazione in Green Coaching,
Coadiutrice del Cane e Animali d'Affezione/Interventi Assistiti con gli Animali, Master Reiki.
Ha conseguito la certificazione di Laughter Yoga Leader con Davide Giansoldati
e di Teacher con Laura Toffolo. Riconoscimento Laughter Yoga International
- Certified LY Teacher (CLYT) - Teacher dal 2013 Registrazione n LY-0039-GF-52.
Laugther Ambassador conferito dalla Laughter Yoga International University Ottobre 2018.**

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!

**AL TERMINE DELLA FORMAZIONE VERRÀ RILASCIATO
IL CERTIFICATO INTERNAZIONALE DI LAUGHTER YOGA LEADER
RICONOSCIUTO DALLA KATARIA SCHOOL OF LAUGHTER YOGA
IL MANUALE UFFICIALE LEADER TRAINING**

