

# LAUGHTER YOGA INTERNATIONAL



**11 y 12 de Febrero 2012.**  
**Escuela de Risoterapia Madrid.**

**Curso de formación**

**LIDER CERTIFICADO YOGA DE LA RISA**

Método creado por el Dr. M. Kataria de la India.



Creado en la India (1995) por un médico, el Dr. Madan Kataria, el Yoga de la Risa es practicado por miles de personas en todo el mundo, en más de 65 países.

## ¿Qué es el Yoga de la Risa?

El Yoga de la Risa es una disciplina cuerpo-mente, que utiliza ejercicios de respiración, distensión muscular y ejercicios propios de la risa en grupo. Tiene como finalidad estimular y ejercitar una risa natural y profunda que no necesita del humor, los chistes o la comedia para a su expresión como desencadenante de la salud.

Potencia el sistema inmunológico, combate los efectos negativos del estrés, reduce la ansiedad, alivia la depresión, reduce la hipertensión y aumenta la tolerancia al dolor.

La práctica del Yoga de la Risa mejora el sentido del humor, fortalece la seguridad en uno mismo y favorece la comunicación interpersonal.

La razón de llamarse Yoga de la Risa se debe a que combina ejercicios de respiración yóguica (Pranayama) y ejercicios de la risa.

El Yoga de la risa tiene como finalidad desarrollar la habilidad de reír alegremente y afirma que cualquier persona puede reír sin motivo, sin apoyarse en el humor, los chistes o la comedia.

## Dirigido a:

Personas que deseen conocer, experimentar e integrar e su vida el yoga de la risa como herramienta de bienestar.

Personas que quieran liderar grupos para ejercitar la risa, o fundar Clubs de la Risa como facilitadores de la risa.

Para profesionales del cuidado de la salud cuerpo-mente, el Yoga de la Risa puede llegar a ser una herramienta complementaria poderosa.

Para Instructores de yoga, Tai Chi, gimnasia... profesionales y dinamizadores de grupos (profesores, animadores, monitores de Tiempo Libre...).

Profesionales que busquen recursos para mejorar y enriquecer el clima y la motivación de un grupo.



## Programa

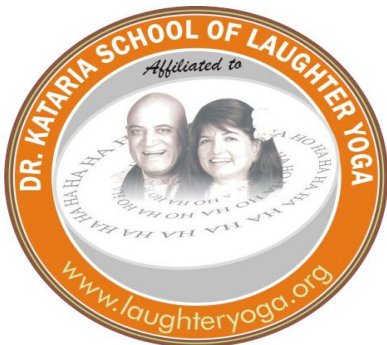
- ¿Por qué es necesaria la risa hoy en día?
- Psicofisiología de la risa.
- Sobre concepto del Yoga de la Risa.
- Diferencias entre el Yoga de la risa y las actividades basadas en el humor.
- Beneficios del Yoga de la Risa.
- Uso adecuado del Yoga de la Risa.
- Características de los ejercicios de risa desarrollados por el Dr. Kataria: ejercicios fundamentales.
- Iniciar un club de la risa.
- Dirigir sesiones del Yoga de la Risa. Práctica individual.
- Líder del Yoga de la Risa. Pensar, sentir y comunicarse positivamente.

***Se entregará un dossier con D.V.D. acerca de los contenidos del curso con soporte científico y experiencias sobre el Yoga de la Risa en el mundo.***

## Certificación

Una vez realizado este curso teórico-práctico que te capacitará como “Líder del Yoga de la Risa Internacional” se entregará:

- Certificado por Laughter Yoga Internacional y RisaActiva®.



## Al terminar el curso serás capaz de:

- Practicar el Yoga de la Risa en la forma que produce los mayores beneficios personales.
- Dirigir sesiones de Yoga de la Risa en centros de yoga, escuelas, espacios de trabajo...
- Iniciar y manejar clubes del Yoga de la Risa. Ayudar a otros a practicar el Yoga de la Risa.

## Registro

Formarás parte del registro de la base de datos de Líderes del Yoga de la Risa de la Organización Laughter Yoga Internacional y de RisaActiva.es



## Precio del curso

250 euros.

### Descuentos:

**10%** para **inscripciones antes del 30 de Enero.**

**20%** para **personas desempleadas** (se presentará fotocopia del DNI y la tarjeta del paro).

## Inscripción

### Pasos a seguir:

**1º) Reservar plaza** telefónicamente (657981290/ 913168645) o vía e-mail (info@jugarycrecer.com)

Una vez confirmada la plaza se deberá...

**2º) ... efectuar un ingreso bancario de reserva de plaza de 100€** en un plazo de 48hs de no ser así se perderá la reserva. Caja Madrid: 2038 - 1800 - 83 - 3000698851

**3º) Enviar documentación:** ficha de inscripción y copia de resguardo de pago mediante correo electrónico (info@jugarycrecer.com)

## Días - Horarios

Sábado 11 de Febrero: De 9:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30

Domingo 12 de Febrero: De 9:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30

## Lugar

El curso se realiza en la Escuela de Risoterapia, situada cerca del Parque Dehesa de la Villa en un entorno tranquilo de Madrid, la escuela es un rincón ideal para este tipo de actividades. Se llena de energía con cada taller. Es un lugar fantástico donde hacer amigos y disfrutar juntos.

Pincha aquí para ver un **mapa de localización**: <http://www.jugarycrecer.com/escuela.htm#mapa>



## Imparten:

### **Pilar Lorenzo Represas**

Diplomada en Dinámica y Terapia de la Risa por la “Escuela Salud Inteligente”, Barcelona. Diplomada en Risoterapia por el “Centro de Psicología Joselías”, Madrid. Practitioner en PNL. Profesora del Yoga de la Risa por “Laugther Yoga Internacional”, India.

Creadora y directora de [www.risaactiva.com](http://www.risaactiva.com). Desde el año 2005 imparte talleres, cursos y conferencias para asociaciones, empresas, organizaciones públicas y privadas del sector de la salud y el bienestar. Colaboradora del programa de rtvg “Convivir en igualdad” en el espacio semanal dedicado a la salud.

Mi propósito es transmitir desde la alegría el disfrute del presente proporcionando herramientas con las que activar la risa propia, franca y saludable; una actitud en la vida de conciencia, con sentido del humor y amor.



### **José A. Celada Hermida**

Formación en Hatha Yoga, Meditación Vipasana, Meditación Dinámica, Expresión corporal y musical. Diplomado en Dinámica y Terapia de la Risa “Escuela Salud Inteligente”. Practitioner en PNL. Profesor del Yoga de la Risa “Laugther Yoga Internacional”, India.

Su búsqueda espiritual lo llevó a la India donde convivió con yoguis y shadus. Actualmente imparte cursos y talleres de Dinámica de la Risa (en los que integra técnicas de meditación, visualización, respiración, relajación, masajes y la música) en colaboración con [RisaActiva.es](http://RisaActiva.es)

Mi labor consiste en mostrar la puerta que abre al silencio interior para desde ahí retomar la fuente desde donde surge la risa, esa vibración que nos eleva y nos sana. Mi cometido es ayudar a las personas a desarrollar y expresar sus potencialidades realmente humanas.

