

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

<b>Titolo dell'evento</b>	Leader training yoga della risata - Certificazione Internazionale Laughter Yoga
<b>Tipologia</b>	Percorso di formazione
<b>Ente erogante</b>	ArKa Associazione
<b>Monte ore totale</b>	16
<b>Modalità di erogazione</b>	Presenza
<b>Sede di svolgimento</b>	Milano, Via Dugnani 1 (MM Sant'Agostino; MM Coni Zugna)
<b>Piattaforma FAD</b>	
<b>Date e orari di svolgimento</b>	Sabato 17 e Domenica 18 Gennaio 2026 h. 9:30-18:30
<b>Costo</b>	€ 160 IVA esente <input type="button" value="v"/>
<b>Responsabile didattico</b>	Francesca Polo
<b>Formatore</b>	Grazia Fortuzzi - Counselor AssoCounselor
<b>Metodologia didattica</b>	Mista <input type="button" value="v"/>
<b>Documentazione rilasciata</b>	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
<b>Contatti</b>	Email <a href="mailto:info@arkaassociazione.it">info@arkaassociazione.it</a>
	Tel. 327.324.31.00
	Web <a href="http://www.arkaassociazione.it">www.arkaassociazione.it</a>

<p><b>Programma</b></p>	<p>Sabato 17 Gennaio 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Esercizi rompighiaccio per la formazione del gruppo</li> <li>* Sessione pratica: esercizi di risate, respirazione yogica, stretching</li> <li>* Origini dello Yoga della risata: concetti, principi, filosofia</li> <li>* Benefici della risata su corpo, mente e spirito</li> <li>* I quattro elementi della gioria: ridere, giocare, cantare e ballare</li> <li>* In cosa consiste e come realizzare una sessione di risate</li> <li>* Tecniche di resirazione Pranayama, respirazione consapevole</li> <li>* Meditazione della risata</li> <li>* Struttura di una sessione completa di yoga della Risata</li> <li>* LAboratorio esperienziale: dare vita e condurre una prima breve sessione</li> <li>* La risata come pratica intenzionale e trasformativa</li> <li>* Consapevolezza emotiva: come accogliere e trasformare le emozioni con la risata</li> <li>* Rilassamento serale: Meditazione</li> </ul> <p>Domenica 18 Gennaio 2026</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Recap e pratica: esercizi dinamici di risata, movimento e respiro</li> <li>* Sessione di Yoga della Risata</li> <li>* Gibberish - il linguaggio non sense che libera la mente, diverte e sviluppa il potenziale creativo</li> <li>* Ruolo di Leader di Yoga della Risata: rsponsabilità, attitudine, presenza</li> <li>Tecniche di grounding: restare centrati/e e radicati/e</li> <li>* Portare stabilità nei gruppi</li> <li>* Yoga della risata nei diversi contesti: Scuole, Azende, RSA, strutte ospedaliere, luoghi di detenzione, coaching one to one, sessioni individuali</li> <li>* Come aprire e gestire un Club della Risata in pesenza e online</li> <li>* Etica e Linee Guida della Laughter Yoga iNternazionale</li> <li>* Sessione di Yoga della Risata</li> <li>* Grounding Dance</li> </ul>
<p><b>Varie</b></p>	<p>Quota associativa annuale ArKa: costo 40 euro da aggiungere alla quota di iscrizione per il corso di aggiornamento</p>
<p><b>Crediti assegnati da AssoCounseling</b> 16</p>	<p><b>Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale</b> 1</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>