

## **YOGA DELLA RISATA**

**pratica che permette di ridere senza motivo attraverso esercizi, giochi, canti e balli,  
con conseguenti benefici, fisici emotivi, mentali e spirituali**

### **Docenti**

Margherita Smarchi

### **Materia di riferimento**

Salute e benessere

### **Durata delle lezioni e periodo di svolgimento**

Annuale, 24 lezioni, **giovedì**

### **Indicazioni sul Corso**

Si pratica la risata senza bisogno di un motivo specifico, attraverso degli esercizi, in gruppo, giocando, cantando e ballando, stimolando la capacità di entusiasarsi e divertirsi. Si dedica particolare attenzione alla respirazione in quanto la risata consiste "meccanicamente" ad una espirazione molto profonda e continua, grazie alla quale si elimina l'anidride carbonica stantia nei polmoni. La risata stimola la produzione di ormoni quali le endorfine (nostro antidolorifico naturale), la serotonina (uno dei nostri antidepressivi naturali) e riduce contestualmente il cortisolo (ormone dello stress) con un conseguente aumento delle difese immunitarie. Ogni incontro si conclude con una fase di rilassamento.

### **Informazioni organizzative sul corso:**

Le lezioni si svolgono dalle 18.00 alle 19.00

### **Curriculum del Docente:**

Fiorella Smarchi, leader certificata di yoga della risata presso Laughter Yoga International University, prossima alla certificazione International Teacher Training. Ha partecipato al Congresso italiano di Yoga della Risata con il dott. Madan Kataria ideatore dello yoga della risata. E' operatrice shiatsu.