

COMUNICATO STAMPA

Dal 26 al 30 settembre a Rimini

II CONGRESSO ITALIANO E RITIRO SPIRITUALE DI YOGA DELLA RISATA, CON IL FONDATORE INDIANO DOTTOR MADAN KATARIA

***Per condividere il messaggio di pace e
le applicazioni terapeutiche della risata***

link a FOTO: <http://bit.ly/2NPVXnc>

link ad APPROFONDIMENTO su pratica, benefici, storia: bit.ly/2Lv4HSY

Roma, 30 luglio 2018 – **Ridere per scelta e senza motivo si può**, ottenendo innumerevoli **benefici fisici, emotivi, mentali e sociali**. Come verrà a raccontare, **dal 26 al 30 settembre allo Yes Touring Hotel di Rimini**, il **fondatore dello Yoga della Risata**, il **medico indiano Dott. Madan Kataria**, insieme a **sua moglie Madhuri**, a tutto il mondo italiano del movimento riunito per **il Congresso, l'Advanced Course e il Ritiro Spirituale**. Saranno 5 giorni totalmente dedicati alla rivoluzionaria pratica prevalentemente di gruppo nata in India, in un **parco pubblico di Mumbai**, nel **1995** e diffusa in tutto il mondo, **per condividere buone pratiche, aggiornamenti e applicazioni**. L'evento, aperto a tutti, sarà organizzato da **Lara Lucaccioni**, principale Master Trainer italiana della pratica, in collaborazione con l'Associazione di promozione sociale **Yorido**. Presente dal **Venezuela Francisco Soares**, Ambasciatore di Yoga della Risata e attivista sociale per la comunicazione non violenta.

Diffuso oggi in **oltre 100 Stati con migliaia di Club della Risata gratuiti**, di cui **oltre 400 solo in Italia**, lo Yoga della Risata è una **disciplina rivoluzionaria** basata sull'idea unica che **tutti possono ridere anche in assenza di umorismo, senza motivo**. Una pratica che combina la respirazione profonda dello yoga a esercizi di risata, scatenando una **produzione biochimica di grande benessere**, dall'effetto **antidepressivo e ansiolitico**, purché si rida per 10-15 minuti. La scienza, come scoperto dal dottor Kataria, ha infatti dimostrato che il **fisico non distingue tra risata spontanea e autoindotta**, tanto più che finisce per trasformarsi per l'effetto contagio e grazie ai neuroni specchio in una reale.

Da mercoledì 26 a venerdì 28 settembre, il fondatore del movimento sarà impegnato in un **ritiro** per condividere personalmente il suo **messaggio di unione e pace nel mondo** attraverso la risata e tutte le **ultime applicazioni** dello Yoga della Risata. **Da venerdì 28 a domenica 30 settembre**, dopo il **keynote speech** di Madan Kataria, si susseguiranno sul palco nel **secondo Congresso nazionale** i principali esponenti italiani della disciplina, che stanno ottenendo importanti risultati in molti campi, dal **benessere individuale al campo educativo**, con l'applicazione nelle scuole di ogni ordine, dal **benessere in azienda**, gestendo lo stress e contribuendo a fare gruppo, a quello nelle **case di riposo**, ai **centri per disabili** e ai progetti nelle **carceri**, dai risultati importanti con l'**Alzheimer** a quelli in **campo oncologico**. Presente anche Laura Toffolo, una delle pioniere dello Yoga della Risata in Italia. Inoltre, spazio per la **meditazione della Risata con Madan Kataria**, la **Funny Night**, le **Laughter e Joy Dance**, i workshop di **gioco e gibberish**.

Lo Yoga della Risata va ad incidere sia sul benessere del singolo, sia sulle relazioni del gruppo, come poche altre discipline riescono a fare: si potenziano **respirazione** e lavoro degli organi interni; si aumenta la produzione di **endorfine, serotonina e ossitocina**; si abbassano i livelli di **cortisolo e adrenalina**, ormoni dello stress; aumentano le **difese immunitarie**; migliora **l'umore**; si incrementano **l'intelligenza emotiva e la comunicazione**; si è **più empatici e intuitivi**; si riesce a ridere incondizionatamente, trasformando le difficoltà e scegliendo di **nutrire la propria parte positiva e gioiosa** in un atteggiamento **più resiliente**.

“Sono pieno di gioia nel tornare in Italia, dove lo Yoga della Risata si sta diffondendo con entusiasmo in tutte le applicazioni – ha dichiarato **Madan Kataria** - e dove i numerosi Club della Risata, spazi gratuiti dove praticarlo insieme, sono sempre più un punto di riferimento per le persone. Il movimento dello Yoga della Risata è ormai conosciuto in tutto il mondo e l'Italia sta facendo la sua parte in maniera significativa grazie alla passione di Lara Lucaccioni e a quella di tutti i Leader e Teacher. Spero che questo Congresso italiano sia l'occasione per avvicinare sempre più persone alla pratica e ai suoi numerosi benefici”.

Di seguito alcuni degli **studi scientifici** che dimostrano i benefici effetti dello Yoga della Risata:

- Bangalore 2006 – abbassamento del **cortisolo** e dei **livelli di stress** tra 200 lavoratori: <https://bit.ly/2uTkrnQ>
- Stati Uniti 2007 - aumento **dell'autoefficacia sul luogo di lavoro** <https://bit.ly/2LsjQni>
- Sudafrica 2008 – **benefici effetti** psico-fisico-sociali su **pazienti colpiti da ictus**: <https://bit.ly/2LcqeQu>
- Iran 2010 - il primo studio scientifico che ne dimostra l'efficacia nel **contrasto al disagio psichico**, al pari dell'esercizio fisico. Benefici effetti su **60 anziane donne depresse** di Teheran: <https://bit.ly/2uUgQ8O>
- Giappone, 2011 – diminuzione della **pressione del sangue** e dei livelli di **cortisolo per persone tra 40 e 74 anni** <https://bit.ly/2JJJa4lz>
- Australia 2012, Vittoria – miglioramento del benessere psicologico generale e diminuzione delle **emozioni negative** dei partecipanti alle sessioni presso il **Club della Risata**: <https://bit.ly/2uRV99y>
- Australia 2016, Melbourne – miglioramento del **benessere psicologico**, maggiore **soddisfazione sul luogo di lavoro** e diminuzione delle **emozioni negative** di uomini d'affari dopo un mese di classi quotidiane di Yoga della Risata su base volontaria <https://bit.ly/2LSkcAz>

Per maggiori informazioni e iscrizioni: <https://congressoyogadellarisata.it>

Elenco dei Club della Risata gratuiti geolocalizzati: <https://bit.ly/2mLhdPs>

Madan Kataria

Il 13 marzo 1995 il Dott. Madan Kataria, un medico di 63 anni originario di Mumbai, in India, vuole sperimentare in prima persona, nel parco della sua città, i benefici effetti della risata, di cui ha tanto letto e di cui deve scrivere in un articolo. Con la moglie e altre 3 persone comincia a raccontarsi delle barzellette e a ridere in gruppo, contagiandosi a vicenda. I partecipanti raccontano di stare meglio e il gruppo cresce quotidianamente, ma presto le barzellette finiscono. Il Dottor Kataria chiede un giorno di tempo per farsi venire un'idea e continuare col loro percorso attraverso la risata.

Tornato a casa, si spulcia tutta la letteratura esistente e comprende che il corpo non distingue la differenza tra risata spontanea e risata autoindotta. Quello che fa meccanicamente è identico e così dal giorno dopo, in gruppo, inizia a ridere, semplicemente, senza più l'ausilio di barzellette. Nasce così lo Yoga della Risata.

Madan Kataria diviene il "Guru della Risata" (London Times) e della nuova pratica, che si diffonde rapidamente in tutti e 5 i continenti, si parla in testate prestigiose come Time, National Geographic, Wall Street Journal e su importanti reti televisive quali CNN, BBC, altri network statunitensi e nel programma Oprah Winfrey Show.

Il Dott. Kataria è un motivatore e oratore per aziende, corporazioni e organizzazioni in tutto il mondo. È anche un consulente d'impresa per la salute olistica, la gestione dello stress, il team building, la leadership, la peak performance e le skill di comunicazione. È spesso presente in tv e alla radio in tutto il mondo ed è legato a numerosi progetti di ricerca per misurare i benefici della risata, come gli studi provenienti dagli Stati Uniti e da Bangalore (India). Questa dimostrazione scientifica di ciò che è stato osservato in migliaia di gruppi di Yoga della Risata ha rappresentato un punto di svolta per l'accettazione di questa pratica di gruppo in scuole, ospedali, centri per anziani e in altre aree.

Lara Lucaccioni

Master Trainer di Yoga della Risata e Ambasciatrice di Yoga della Risata nel mondo per volere dello stesso Dott. Kataria, è la principale formatrice italiana di Leader (conduttori) e Teacher (formatori) di Yoga della Risata. Ha contribuito all'apertura di oltre 250 Club della Risata e conduce sessioni in tutte le applicazioni, soprattutto nel mondo aziendale. È la prima trainer italiana di Heartmath® e si occupa di gestione dello stress, benessere aziendale e peak performance. È speaker e formatrice e appassionata di risata, intelligenza del cuore, psicologia positiva e felicità, tanto da far parte dei "geni positivi" dell'agenzia 2BHappy – la FELICITA' prima di TUTTO per TUTTI".

Per approfondimenti www.laralucaccioni.com

YoRido, Associazione di Promozione Sociale

YoRido nasce nel 2014, da un'idea di Andrea Pensini (Presidente) supportata dalla Lucaccioni, come Associazione in sostegno all'attività di Leader e Teacher di Yoga della Risata. Attualmente conta più di 800 soci, tra cui più di 120 sono Leader o Teacher che attraverso l'Associazione hanno presentato progetti e svolto attività in tutta Italia.

Per approfondimenti www.yorido.it

Ufficio Stampa - Vanessa Postacchini

vanesspst@gmail.com

Mob: +39 347 6833183

#congressoyogadellarisata