



## COMUNICATO STAMPA

### CONGRESSO E FESTIVAL ITALIANO 2019 DI YOGA DELLA RISATA DAL 10 AL 13 OTTOBRE A PESCHIERA DEL GARDA (VR)

CON I FONDATORI, IL MEDICO INDIANO DOTTOR MADAN KATARIA E SUA MOGLIE MADHURI  
*Un'occasione di formazione e condivisione aperta a tutti, con 16 workshop e 25 speech,  
promossa dalla Master Trainer Lara Lucaccioni in collaborazione con l'Associazione YoRido*

Roma, 21 agosto 2019 – **imparare a ridere anche quando non ce ne sarebbe motivo fa bene alla salute e cambia la vita**, rappresentando la via più semplice ed economica al **benessere**. E' questo il segreto del movimento dello **Yoga della Risata** che, **dal 10 al 13 ottobre** si riunirà a **Peschiera del Garda (VR)**, presso il **Parc Hotel**, per il **Congresso e Festival italiano 2019**, alla presenza dei fondatori della rivoluzionaria disciplina, il dottor **Madan Kataria**, che terrà un **Advanced Course** e un **keynote speech**, e sua moglie **Madhuri**. Un evento, organizzato dalla Master Trainer **Lara Lucaccioni**, in collaborazione con l'Associazione **YoRido**, che si preannuncia unico, aperto a tutti e con varie formule partecipative. Sarà un'occasione di **formazione e condivisione di buone pratiche, aggiornamenti e applicazioni**, per fare il punto sul movimento, che oggi coinvolge più di **3 milioni** di persone in **oltre 106 Paesi** con **migliaia di Club della Risata gratuiti**, il cuore del movimento, di cui **oltre 400 solo in Italia** ([elenco geolocalizzato](#)).

La novità di quest'anno sono i **16 workshop**, momenti di **formazione pratica**, che affiancheranno i **25 speech**, entrambi tenuti dai **maggiori esponenti italiani e stranieri** della disciplina, accompagnati dalla presenza di **importanti esperti esterni**. Sarà così possibile sperimentare **spazi di Risate**, conoscere le novità provenienti dalle maggiori declinazioni dello Yoga della Risata nel **Gioco, Ballo, Canto** e nel linguaggio nonsense del **Gibberish** e dalle maggiori applicazioni in tutte le situazioni in cui c'è un gruppo, con un **enorme valore terapeutico individuale e relazionale**. Tra tali contesti di gruppo, da citare: **aziende, scuole, genitori-figli, sport, ambienti socio-sanitari con persone disabili, anziani, malati di Alzheimer e con demenza, pazienti oncologici, persone con diabete, utenti psichiatrici, detenuti, tossicodipendenti**.

Lo Yoga della Risata è una **disciplina rivoluzionaria** fondata nel 1995, basata sull'intuizione unica che **tutti possono ridere anche in assenza di umorismo**, a partire dall'assunto supportato dalla letteratura scientifica che **ridere ha un potere positivo smisurato sulla salute**. Una pratica che **combina la respirazione profonda dello yoga a esercizi di risata diaframmatica**, scatenando una **produzione biochimica** dall'effetto **antidepressivo e ansiolitico**, purché si rida volontariamente per **10-15 minuti** perché è stato dimostrato scientificamente che il **cervello non distingue una risata spontanea da una autoindotta**. Ad esempio, dopo una sola sessione, si sperimenta **l'abbassamento del cortisolo**, l'ormone dello stress (Complementary Therapies in Clinical Practices, Giappone 2018 <http://bit.ly/2Greo0K>). Tanto più che si incomincia a ridere in gruppo come se si trattasse di un esercizio fisico, ma **grazie all'effetto contagio** dato dal contatto visivo (neuroni specchio) e alla giocosità tipica del bambino presto **si ride in maniera spontanea e liberatoria**.

L'evento è organizzato con la **main sponsorship** di **Gate-away.com**, il Portale Immobiliare per l'Estero, e la **media partnership** di **iO Donna**, il femminile del **Corriere della Sera**. Tra i relatori, lo scrittore e giornalista **Stefano Davide Bettera**, con lo speech **"La felicità è una pratica concreta"**; il belga **Geert Van De Vijver**, Coach di risata, Teacher e Ambasciatore di di Yoga della Risata, protagonista di uno spot della Coca Cola, che terrà il workshop **"Il potere del warming up. Yoga della risata e team building"**; **Sigrid Loos**, pedagogista tedesca, con il workshop **"Brain Gym: come educare con leggerezza"**.

"Sono felice di tornare in Italia, dopo il successo dello scorso anno - ha dichiarato **Madan Kataria** – per un Congresso con un programma ancora più ricco e pratico. Invito tutti a partecipare per scoprire quanto la nostra pratica sia tanto semplice quanto rivoluzionaria. Ringrazio per la loro passione e competenza la Master Lara Lucaccioni, tutti i Teacher e i Leader, che stanno permettendo di fare la differenza, e tutti gli italiani che hanno firmato la petizione per chiedere un minuto di Risata per la Pace in occasione dell'apertura delle Olimpiadi del 2020 a Tokyo, seguendo una delle nostre missioni, la Pace".



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

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

- Bangalore 2006 – abbassamento del **cortisolo** e dello **stress** tra 200 lavoratori dell'IT <https://bit.ly/2uTkrnQ>
- Stati Uniti 2007 - aumento dell'**autoefficacia sul luogo di lavoro** <https://bit.ly/2LsjQni>
- 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 - **abbassamento della pressione sanguigna** in persone di età compresa tra 40 e 74 anni, collegato a un **rischio inferiore del 5% al 15% di morte** per malattie cardiache o ictus <https://cnn.it/2XEuaUJ>
- Iran 2012 - **effetto positivo sulla salute generale di studenti** di infermieristica e ostetricia dell'Università di Scienze Mediche di Isfahan <http://bit.ly/2UJmlqM>
- 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** e diminuzione delle **emozioni negative** di **uomini d'affari** con classi quotidiane su base volontaria <https://bit.ly/2LSkAcZ>
- Stati Uniti 2016 –soddisfaccimento dei criteri per la qualificazione al livello 3 nell'ambito del **Programma di prevenzione e promozione della salute** che si occupa di **invecchiamento** <http://bit.ly/2PiAPbd>
- Stati Uniti 2016 - effetti positivi sui **malati di Parkinson** e sui loro **caregiver** <http://bit.ly/2XAVLkZ>

Per approfondimenti segnaliamo questo link <http://bit.ly/2PTWAOR>

### **Madan Kataria**

*Il Dottor Madan Kataria, un medico allopatico indiano, conosciuto come il "Guru della risata" (London Times), è il fondatore dello Yoga della Risata. Partita nel 1995 con sole cinque persone in un parco pubblico di Mumbai, la pratica si è diffusa in tutti e cinque i continenti ed è stata ampiamente comunicata in testate prestigiose quali 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. E' anche un consulente per la salute e il benessere aziendale, la gestione dello stress, il team building, la leadership, la peak performance e il public speaking. Speaker popolare, il Dottor Kataria è frequentemente invitato come ospite in televisione e alla radio ed è associato con numerosi progetti di ricerca per misurare i benefici della risata incondizionata, senza stimolo comico, confermati da studi recenti in varie parti del mondo. Questa conferma scientifica riguardo a ciò che è stato osservato in migliaia di gruppi di risate ha rappresentato un punto di svolta nell'accettazione dello Yoga della Risata nel mondo del Business e nelle scuole, negli ospedali, nei centri per anziani e in moltissime altre applicazioni. Per approfondimenti <https://laughteryoga.org/>*

### **Lara Lucaccioni**

*Master Trainer e Ambasciatrice di Yoga della Risata nel mondo per volere dello stesso Madan Kataria, è la principale formatrice italiana di Leader (conduttori) e Teacher (formatori). Ha contribuito all'apertura di oltre 250 Club della Risata e conduce sessioni in tutte le applicazioni, soprattutto nel mondo aziendale. Inoltre, è l'unica Trainer italiana di Heartmath®, sta portando in tour per l'Italia il workshop ufficiale "Il vantaggio della resilienza", che è abilitata a condurre. Esperta di scienza della felicità, è nel network dei "Geni Positivi" di 2bHappy. E' speaker in grandi eventi, nazionali e internazionali, formatrice nell'ambito della gestione dello stress e del conflitto, dell'incremento della propria energia vitale e della resilienza, del potenziamento della relazione ed efficace team builder. Per approfondimenti [www.laralucaccioni.com](http://www.laralucaccioni.com)*

### **YoRido, Associazione di Promozione Sociale**

*YoRido nasce nel 2014, da un'idea di Andrea Pensini (Presidente), supportata da Lara Lucaccioni, come Associazione in sostegno all'attività di Leader (conduttori) e Teacher (formatori) di Yoga della Risata, che attraverso l'Associazione hanno presentato progetti in tutta Italia. Per approfondimenti [www.yorido.it](http://www.yorido.it)*