



Consiglio Nazionale Ordine Psicologi

GIORNATA NAZIONALE DELLA PSICOLOGIA | 10 OTTOBRE 2016

work energyinaction

YOGA DELLA RISATA E SALUTE MENTALE



CATANZARO Sala Buvette, Casa delle Culture, P.zzo della Provincia
h.15.00 - 20.00

Lo Yoga della Risata è una metodologia messa a punto dal medico indiano Madan Kataria nel 1995. In essa convergono gli studi scientifici sui benefici psicofisici della risata e quelli sulla respirazione. È stato dimostrato che ridere per almeno 10/15 minuti consecutivi abbassa il livello di cortisolo, responsabile dello stress, migliora l'ossigenazione del sangue e rilascia endorfine. Nel Work-Energyinaction, ideato dalle psicoterapeute e ambasciatrici nel mondo di Laughter Yoga, Graziella Mazza e Angelina Pettinato, i partecipanti sperimenteranno concretamente i benefici della Laughter Therapy e saranno aggiornati sugli studi specialistici e sulle esperienze sul campo, fatte dalle trainers e dai loro colleghi nel mondo, che ne confermano l'efficacia.

15.00

registrazione

15.30/17.30

storia, principi e valori dello yoga della risata e ricerche scientifiche sui suoi effetti sulla salute mentale e fisica

17.30/17.45

coffee break

17.45/18.45

sessione completa dello yoga della risata

18.45-19.45

applicabilità della terapia della risata

PROMOSSO DA



ORDINE PSICOLOGI CALABRIA

GRAPHIC EDITING

PENSANDO MERIDIANO

LABORATORIO PERMANENTE DI CULTURA SOSTENIBILE
INNOVAZIONE E COESIONE SOCIALE

WWW.PENSANDOMERIDIANO.COM
PENSANDOMERIDIANORC@GMAIL.COM



PER MAGGIORI INFO:

www.psy.it/giornatapsicologia

0961-794778