



Certificazione Internazionale LEADER YOGA DELLA RISATA

Per praticare la risata incondizionata
a livello personale e professionale

In presenza

Online più in presenza

OBIETTIVI

- Imparare un metodo, collaudato dal 1995 a livello internazionale, per praticare esercizi individualmente e in gruppo che stimolano e allenano la risata in modo incondizionato generando uno stato generale di benessere psicofisico
- Sbloccare i condizionamenti sociali e culturali che ti hanno fatto dimenticare la capacità di ridere e lasciarti andare senza timore del giudizio altrui, rafforzare l'autostima positiva, migliorare le relazioni interpersonali, sviluppare il tuo potenziale creativo
- Arricchire la tua vita personale e professionale insegnando ad altri questa semplice ed efficace tecnica proponendo sessioni nelle organizzazioni e nel tuo Club della Risata

METODOLOGIA

- **Esperienziale**, con numerose esercitazioni pratiche in gruppo, lavori in sottogruppo, prove individuali con utilizzo della videocamera
- **Esperienziale**, con numerose esercitazioni pratiche e lavori in sottogruppo anche durante la parte online, prove individuali con videoregistrazione e condivisione in un gruppo privato WhatsApp, allenamenti fra gli incontri, supporto

DATE E PROGRAMMA

Milano, 17 e 18 Ottobre 2020
dalle ore 9.30 alle ore 18.00

12 ore Online
suddivise in 5 incontri
dalle 20.00 alle 22.30
15-22-29 settembre-6-13 ottobre

Giornata in presenza
Milano, 18 Ottobre 2020

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

250 Euro, IVA esente

TEACHER

Bruna Ferrarese

Dal 1987 Specialista Risorse Umane e Formazione

Ideatrice del catalogo formativo "Ridere e imparare, si può"
Pagina Facebook <https://www.facebook.com/RiderelImparare/>

Wellness Coach

Laughter Yoga Teacher e International Ambassador
Coordinatore training Metodo Ottovolante per Happy Goals

*Iscrizioni
e informazioni*

Sito web: www.brunaferrarese.com

E-mail: info@brunaferrarese.com

Telefono: 338-75.65.445

