### Programma Training

**PRIMO GIORNO**

**1. Registrazione dei Partecipanti**

* Accoglienza e raccolta firme.

**2. Benvenuto e Introduzione**

* Presentazione del corso e dei partecipanti.
* Breve storia dello Yoga della Risata.

**3. Lavoro Esperienziale**

* Sessione pratica di Yoga della Risata.
* Condivisione e riflessioni.

**4. Presentazione dei Fondamenti**

* I 5 punti fondamentali dello Yoga della Risata.
* Riferimenti scientifici: benefici e controindicazioni.
* Come realizzare una sessione di risata.

**5. Esercizi Pratici**

* Esercizi di riscaldamento per ridere.
* Descrizione e pratica dello Yoga della Risata.
* Esercizi di allenamento alla felicità.

**6. Attività Mirate**

* Sessione di Yoga della Risata genitori e bambini (al parco).
* Sessione con Anziani
* Sessione nei Contesti clinici e sanitari

Sessione negli Istituti scolastici

* Esercizi a coppie per introdurre lo Yoga della Risata.

Visione di video dimostrativi.

**7. Condivisione e Conclusione della Giornata**

* Feedback e riflessioni collettive.

**SECONDO GIORNO**

**1. Riflessioni Iniziali**

* Feedback sul giorno precedente.

**2. Tecniche di Approfondimento**

* Tecniche per ridere da soli.
* Introduzione al Gibberish e pratica.

**3. Approfondimenti Scientifici**

* Informazioni scientifiche sullo Yoga della Risata.

**4. Sessioni Pratiche**

* Sessione di risate guidate.
* Esercizi di respirazione: diaframmatica, toracica, clavicolare.
* Meditazione della risata.

**5. Yoga della Risata in Contesti Specifici**

* Pratica dello Yoga della Risata con gli anziani.

**6. Creatività e Movimento**

* Presentazione dei 5 punti fondamentali.
* Attività di gruppo: canto, Ho Ho Ha Ha Grounding Dance, e altre danze legate allo Yoga della Risata.
* Il Disegno e lo Yoga della Risata.

**7. Conclusione del Corso**

* Rilassamento finale.
* Spazio per domande e risposte.
* Invio dei Certificati Laughter Yoga Leader.
* feedback conclusivi e saluti con una risata intima.