

**inmotion**  
desarrollo humano



evolución en movimiento

# Certificación de líderes

de yoga de la risa

30 y 31 de enero 2016  
Monterrey, N.L.



## ***¡CERTIFICATE COMO LIDER EN YOGA DE LA RISA!***

Avalado por la universidad internacional de yoga de la risa

Aprende a dirigir sesiones de Yoga de la Risa y comparte esta empoderante herramienta que te traerá múltiples beneficio; físicos, emocionales y mentales a tu vida (científicamente probados). **Conviértete en un Líder de la Risa, aprende todo lo que necesita saber acerca del Yoga de la Risa y sus aplicaciones.**

La formación de Yoga de la Risa enseña la fisiología de la risa y sus beneficios para la salud, la forma de crear y dirigir grupos de Yoga de la Risa, técnicas especiales para poblaciones diversas; cómo usar y enseñar la risa como una habilidad de afrontamiento de la vida, contraindicaciones y la logística de un Club de Yoga de la Risa.

Construye una base sólida para una práctica de Yoga de la Risa segura, gratificante y fructífera. No se requiere ninguna experiencia anterior. Todo lo que necesitas tener es la disposición a reír.

### **¿Qué es Yoga de la Risa?**

La risa es realmente la mejor medicina. Yoga de la risa es una nueva rutina de ejercicios de risa donde cualquier persona puede reír sin razón, sin necesidad de chistes, ni humor o comedia. Simplemente reír como una forma de ejercicio es una manera sencilla pero poderosa para enfrentar los desafíos.



### **Cómo líder de yoga de la Risa aprenderás:**

1) A facilitar sesiones de Yoga de la Risa, que combinan la respiración del yoga, estiramiento suave, alegría infantil y risa.

5) A reírte de ti mismo y siéntete libre de expresar tu risa en cualquier momento, ya que serás entrenado y certificado para llevar a otros de vuelta a su centro de Alegría y Empoderamiento.

1) Entenderás los beneficios físicos, emocionales y mentales de la felicidad, la risa y Yoga de la Risa.

2) A utilizar y enseñar ejercicios y técnicas (respiración profunda, visualización, relajación) simples para aumentar la alegría y la salud y disminuir el estrés.

3) Organizar y dirigir sesiones de risa para diversos grupos.

Al completar este curso contarás con todos los conocimientos teóricos y prácticos para dirigir sesiones de Yoga de la Risa.

### **Sobre el yoga de la risa:**

En la India siempre se ha utilizado el Yoga como una herramienta para aliviar el sufrimiento físico, mental, emocional y espiritual.

Yoga de la Risa fue introducido por el Dr. Madan Kataria, un médico de la India, quién inspirado en los hallazgos acerca del poder curativo de la risa, así como de la respiración, creó el primer Club de la Risa, y desarrolló el método para reír sin razón alguna, haciendo llegar los beneficios de la risa a miles de personas, que actualmente se reúnen en aproximadamente 5000 Clubes de la Risa en



más de 75 países, así como en centros de yoga, empresas y centros de trabajo, escuelas, asilos, hospitales, gimnasios y clubes deportivos.

### **Los propósitos de este Curso son:**

- Crecimiento personal. Esta experiencia, que para cientos de personas ha significado un positivo cambio de vida, te permitirá añadir más risa y alegría a tu vida, ubicarte en un estado de mayor conciencia y dicha, vivir con más autenticidad y fluidez, desarrollar más resiliencia ante la adversidad, aprender a vivir con optimismo y con una visión positiva de ti mismo y de los demás.
- Desarrollo profesional. Adquiere las habilidades necesarias para aplicar Yoga de la Risa como método de sanación físico, mental y emocional, para fomentar el florecimiento, mejorar el estado de ánimo y las relaciones interpersonales, potenciar la creatividad, elevar la conexión espiritual, promover la alegría y armonía en centros de trabajo y empresas y un sinnúmero de beneficios de vida.

***Dirigido a ti:** Que trabajes con grupos, eres terapeuta, docente, coach, médico o simplemente deseas desarrollar tu capacidad de REIR a voluntad.*

### **Materiales del programa**

El enfoque del curso de formación es principalmente experiencial donde los participantes aprenden, practican y conducen ejercicios de Yoga de la Risa y las técnicas de facilitación.

El curso incluye un manual de capacitación y diversos recursos (video, prácticas de campo y la responsabilidad de seguimiento)



Al terminar el curso recibirás tu certificado permanente como Líder de Yoga de la Risa, expedido por Laughter Yoga International.

### **Contenidos:**

- ✓ Historia de la Risa Terapéutica y yoga de la risa.
- ✓ Conceptos y principios de Yoga de la Risa.
- ✓ Beneficios de la risa y el Yoga de la Risa.
- ✓ Directrices para llevar una sesión de Yoga de la Risa.
- ✓ Ejercicios de risa.
- ✓ Meditación de la risa.
- ✓ Técnicas de aterrizaje – Relajación.
- ✓ Cómo iniciar y promover un Club de la Risa.
- ✓ Código de Ética de Líderes de la Risa.

### **Incluye:**

- ✓ Coffe break
- ✓ Materiales
- ✓ Diploma de la Universidad Internacional de Yoga de la Risa (India).

### **SEDE Y FECHA**

30 y 31 de enero 2016

Hotel Sheraton Ambassador



**INFORMES:**

Lic. Laura García  
Coordinadora de In Motion Monterrey  
Teléfono: (81) 83 481399 | 811 488 3331  
laura@inmotiondesarrollohumano.com

***“Un líder en Yoga de la Risa es un agente de cambios positivos en el entorno”***