



Cantabria. 12, 13 y 14 de mayo de 2017

El Yoga de la Risa es una práctica en la que se combinan ejercicios de risa con ejercicios yoguicos de respiración.

Formándote como líder de Yoga de la Risa, serás capaz de conducir un Club de la Risa e impartir sesiones de esta técnica en diferentes ámbitos.

Aprenderás a incluir más risa en tu vida y a compartir cada vez más risa con todas las personas que te rodeen.

Puedes leer a cerca de mi visión sobre el Yoga de la Risa en los [siguientes artículos](#) a través de los cuales puedes empezar a tener contacto con las bondades de la risa o tal vez descubrir un nuevo punto de vista

¡Que los disfrutes!

Objetivos:

- ✓ Adquirir un completo conocimiento teórico y práctico de Yoga de la Risa, que permitan guiar una sesión completa.
- ✓ Adquirir recursos para Reír a Solas.

Contenidos:

- ✓ Historia de Yoga de la Risa
- ✓ Sesiones prácticas de Yoga de la Risa
- ✓ Habilidades del Líder de Yoga de la Risa
- ✓ ¿Qué es Yoga de la Risa?
- ✓ Fundamentos de la Meditación de la Risa
- ✓ Beneficios de yoga de la Risa
- ✓ Yoga de la Risa cómo elección Profesional
- ✓ Personas Mayores · Infancia y adolescencia · Discapacidad · Empresas
- ✓ Yoga de la Risa para uno mismo
- ✓ Risa incondicional y Reír en la adversidad
- ✓ Practicas supervisadas
- ✓ Meditaciones prácticas de la Risa

Esta formación se desarrolla en un mínimo de **16 horas** teórico-prácticas.

Dirigido a:

- ✓ Personas que desean aumentar su nivel de risa en su vida personal
- ✓ Personas que quieren enseñar a otros a incrementar su nivel de risa
- ✓ Personas dispuestas a compartir la risa tanto a nivel personal como profesional.
- ✓ Risoterapeutas, Monitores de ocio y Tiempo Libre, Monitores de Biodanza, Profesores de Yoga, ...
- ✓ Educadores, Deportistas, Terapeutas, ...
- ✓ Si estás leyendo este dossier, este curso, sin lugar a dudas, **ES PARA TI**

Incluye:

- ✓ Manual oficial en castellano
- ✓ Vídeos del Doctor Kataria con los ejercicios de Yoga de la Risa
- ✓ E-Book: Yoga de la Risa. Ríe Sin Razón del Dr. Madan Kataria
- ✓ Recursos para tu practica: músicas, ideas, ejercicios
- ✓ Apoyo post-formación
- ✓ Certificado reconocido internacionalmente por "Laughter Yoga International University""

¿Qué traer?

- ✓ Tus mejores sonrisas.
- ✓ Ganas de aprender, jugar y compartir.
- ✓ Un cuaderno y un bolígrafo.
- ✓ Pen drive de al menos 8 GB para almacenar material que se aportará.
- ✓ Ropa con la que estés cómodo@ y calcetines (es posible que nos quitemos los zapatos)

Retiro y Formación

Esta **formación** se propone en formato de **retiro** de viernes a domingo, para sumergirnos plenamente en la vivencia y en la experiencia dando la oportunidad de aparcar las preocupaciones de la vida diaria para adquirir nuevas herramientas de transformación y contribuir al cambio.

Serán **3 días** magníficos para convivir, compartir, meditar y reír.

Entrando a la formación el viernes a partir de las 15 h y finalizando el domingo en torno a las 17 h.

Formadora

Natividad Martín Fernández



Ante todo y sobre todo, lo que soy y quiero ser es Persona Humana

y desde ese ser Persona y humana, acercarme y ofrecer a otras personas lo que se y lo que soy, lo que siento y me mueve.

Anhelo mi propio bienestar íntimo, interno. Esta inquietud es la que me lleva a formarme, principalmente a través de la experiencia de la propia vida que es de la que realmente aprendemos y con la cual nos forjamos.

Considero la formación constante como una forma de vida, frecuentemente me apoyo en los conocimientos y experiencias de otras personas.

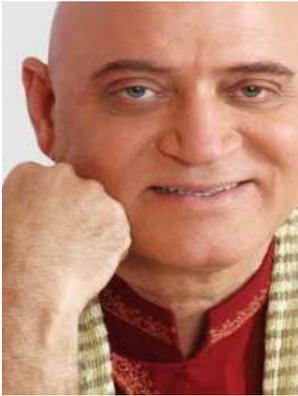
También de forma autodidacta amplio habitualmente mis horizontes.

Mi vocación docente me invita a compartir mis descubrimientos.

Formación:

- ✓ **Maestra Certificada en Yoga de la Risa**, reconocido internacionalmente por "Laughter Yoga International University"
- ✓ **Líder certificada en Yoga de la Risa**, reconocido internacionalmente por la escuela "Dr Kataria's School Laughter Yoga©"
- ✓ **Facilitadora de Biodanza SRT**, Por Loratu, Escuela Oficial de Biodanza SRT de Bilbao.
- ✓ **Profesora de Biodanza**, Por el Instituto Internacional de Biodanza SJS.
- ✓ **Instructora de Risoterapia**, Por Salud Creativa.
- ✓ **Monitora de Risoterapia**, (Risoterapeuta y Especialista en Gestión de la Risa), Por Fundación Sauce.

Origen de Yoga de la Risa



Yoga de la Risa existe gracias a **Madan Kataria**, un médico hindú, que en 1995 comenzó el primer Club de la Risa, iniciando y desarrollando a partir de ese momento el Yoga de la Risa.

Hoy en día conocido en todo el mundo y practicado en más de 75 países.

Un hombre a quién quizá no conozcas y que un día decidió comprometer su vida por esta causa.

Estamos felices y agradecidos de presentar y difundir su visión.

Inversión

- ✓ Reservando tu plaza **Antes del 12 de marzo de 2016: 230€**
- ✓ Reservando tu plaza **entre el 13 marzo y el 12 de abril: 260€**
- ✓ Reservando tu plaza **entre el 13 de abril y el 8 de mayo: 290€**
- ✓ Descuento de **30€** adicional si se inscriben 2 ó más personas juntas.

Si lo deseas puedes fraccionar el coste del curso, consulta las facilidades de pago.

Es necesario que formalices la reserva de tu plaza con un anticipo de **50€** por persona, de este modo obtendrás el descuento asociado.

Al realizar la reserva estas garantizando tu asistencia al curso, por lo que esta no es reembolsable en caso de cancelación.

La organización se reserva el derecho de posponer o anular el evento en caso de fuerza mayor. Si esto ocurriera, se procederá a devolver el total invertido hasta ese momento.

No nos hacemos responsables de ningún otro tipo de compensación.

Forma de Pago

La reserva habrá de hacerse a través de transferencia.

Lugar:

Casa de Reposo "La Perezosa"

Torices, Torices, Cabezón de Liébana, Cantabria, España (39571)



Cómo llegar:

Por Cantabria:

A través de la N-621 por Unquera-Panes, en Ojedo Ca-184 a Cabezón de Liébana y de allí coger el cruce a Torices 4 kilometros.

Por Burgos, Palencia:

A través de la Ca-184 si vienes por Piedrasluengas desde Cervera de Pisuerga, llegas a Cabezón de Liébana y a la derecha sale un cruce hacia Torices.

Por León:

A través de la N- 621 si vienes de San Glorio desde León llegas a Potes, en el cruce hacia la derecha hasta Ojedo y allí coger Ca-184 hacia Cervera de Pisuerga. En Cabezón de Liébana sale un cruce a la izquierda con un indicador que pone Torices.

Por Madrid:

Tomar la A-1 dirección Burgos, atravesar Burgos tomando dirección a Santander hasta Aguilar de Campo, allí dirección Cervera de Pisuerga y desde allí por la Ca-184 pasando el puerto de Piedrasluengas hasta Cabezón de Liébana y a la derecha sale un cruce hacia Torices.

Una vez llegado al pueblo, hay una pequeña plaza o entrada donde te invitamos a dejar el coche ya que la casa no dispone de mucho espacio para ellos, a mano izquierda sale una calle y al final verás la casa y sus jardines.

Cómo llegar a la Perezosa en Transporte Público:

Para llegar a Torices en transporte público hay que llegar a Potes primero y una vez en Potes tomar un taxi que no resulta muy caro o si podemos te vamos a buscar en coche.

Para llegar en transporte público hasta Potes, hay que venir en autobús desde Santander o Torrelavega, los horarios varían cada año así que os damos el número de teléfono de la empresa para poder confirmarlo en cada momento:

Empresa de autobuses PALOMERA .teléfono 942 88 06 11.

Para llegar a Santander o Torrelavega se puede hacer en autobús, tren o avión.

Todo depende desde dónde quieras venir y tus preferencias, hay muchas posibilidades y en general necesitaras más tiempo si te animas a venir en transporte público.

Costes

Habitación compartida de 2/3 personas con baño: **130€**/ Por persona

Incluye: Alojamiento y Pensión Completa. Desde la cena del viernes a la comida del domingo.

La comida es ovo-lacto-vegetariana. Si hay alguna persona con intolerancia o alergia se adaptará el menú teniendo en cuenta que siempre será vegetariano. Son platos muy ricos y elaborados.

Agenda

Los horarios son aproximados, se definirán de acuerdo a las necesidades del lugar, de la formación y de los alumnos.

Viernes

15:00 - 17:00 Recepción, Bienvenida, Reparto de habitaciones, etc

17:00 - 21:00 Teoría y Práctica

21:00 CENA

Sábado

08:30 - 09:00 Despertar con Alegría

09:00 - 10:00 DESAYUNO

10:00 - 14:00 Teoría y Práctica

14:00 - 16:00 COMIDA y tiempo libre

16:00 - 20:00 Teoría y Práctica

20:00 - 21:00 Tiempo libre

21:00 CENA

22:30 Noche de talentos

Domingo

08:30 - 09:00 Despertar con Alegría

09:00 - 10:00 DESAYUNO

10:00 - 14:00 Teoría y Práctica

14:00 - 15:30 COMIDA

15:30 - 16:30 Ceremonia de Titulación · Entrega de Diplomas
Fotografías · Abrazos · Despedidas

¡FELICIDAD...ES...!

Para mayor información:

Natividad Martín Fernández

Web: <http://www.biento.es/yogadelarisa>

Mail: yogadelarisa@biento.es

Teléfono: 676352154

