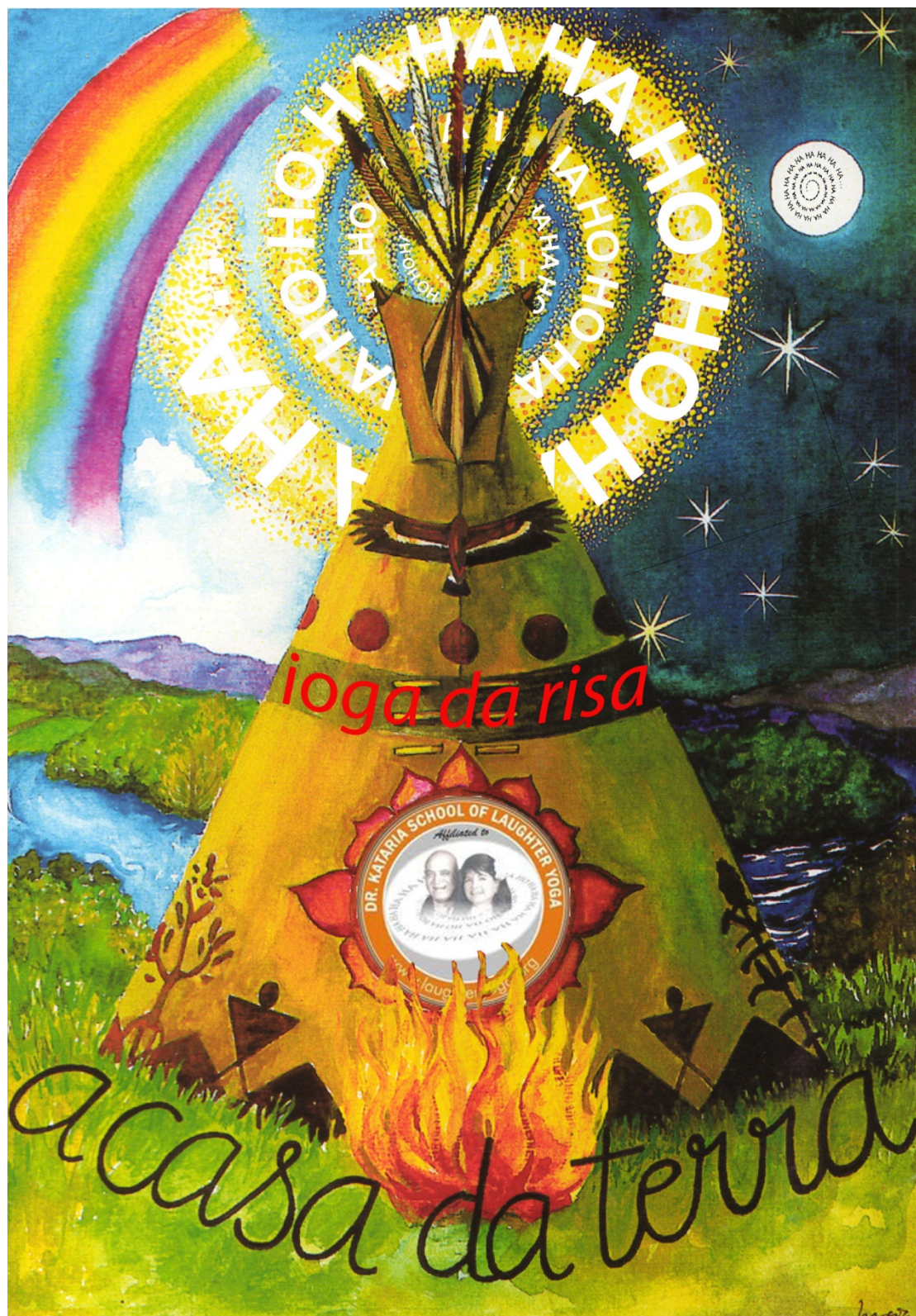




**CERTIFICADO DE LÍDER**  
**YOGA DA RISA**  
**FORMACIÓN 9,10,11 MARZO**  
[WWW.SACALOMEJORDETI.COM](http://WWW.SACALOMEJORDETI.COM)

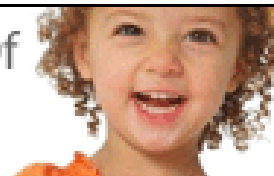
La Asociación Galega de Terapias Holísticas AGATA y en su nombre Javier Ruiz Gómez, como Presidente y además Maestro y Líder de la Escuela Internacional de Yoga de la Risa, te invitan a certificarte como “Líder de Yoga de la Risa”. Este entrenamiento está dirigido a todas las personas interesadas en mejorar su calidad de vida en todos los aspectos, ya sea físico, mental, emocional o espiritual, a través de los beneficios creativos y curativos de la risa y en aplicar las herramientas aprendidas para promover la salud, la alegría y el bienestar en otros seres que también buscan tener paz, salud y amor a través del Yoga de la alegría o Yoga de la risa (HASYA YOGA o LAUGHTER YOGA).

[www.sacalomejordeti.com](http://www.sacalomejordeti.com)



Dr Madan & Madhuri Kataria  
Founder & Co-Founder

## Affiliated To The Dr Kataria School Of **Laughter Yoga**



### **Cuando acabes ésta experiencia que cambia vidas, podrás:**

- Aprender a vivir la vida en forma positiva para atraer hacia ti más alegría.
- Liberar el estrés y ejercitar tu cuerpo de manera divertida.
- Adquirir habilidades y aprender las técnicas para dirigir Yoga de la Risa en diversos ámbitos.
- Encontrar la inspiración y el poder para fundar tu propio Club de la Risa.
- Tener la seguridad de que estás recibiendo la mejor preparación, ya que los Maestros certificados de esta asociación, el **Psicólogo D. Ivaylo Vanyov Tzanichev** y el **Terapeuta Holístico D. Javier Ruiz Gómez**, introductores del Yoga de la Risa en Galicia y del movimiento global Laughter Yoga en nuestro país y en Bulgaria, han sido entrenados y certificados personalmente por su Fundador el **Dr. Madan Kataria**.
- Obtener el certificado de Líder de la Risa, emitido por la Escuela Internacional de Yoga de la Risa del Dr Kataria (Dr. Kataria School of Laughter Yoga), único organismo oficial en el mundo que emite las certificaciones de Maestro y de Líder de Yoga de la Risa, loga da Risa, Hasya Yoga o Laughter Yoga.
- Afiliarte a la base de datos mundial de Dr. Kataria School of Laughter Yoga ([www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)).

### **Nuestra certificación para líderes de Yoga de la Risa proporciona grandes beneficios para todo el mundo y está dirigido a cualquier persona que desee:**

- Añadir más risa a su propia vida.
- Afrontar los retos de la vida con una actitud más positiva y alegre.
- Reducir el estrés, la depresión, la ansiedad, la tristeza, el miedo, el enojo y demás actitudes y emociones perjudiciales para la salud.

### **Además, tenemos la certeza que será de especial interés y aplicación entre otros en los siguientes sectores:**

- **Deportivo:** ◦ Entrenadores, instructores y directores. ◦ Centros de yoga y gimnasios.
- **Salud:** ◦ Psicólogos, psicoterapeutas y terapeutas familiares. ◦ Médicos, Psiquiatras, Enfermeras, Auxiliares y Trabajadores sociales. ◦ Pacientes en hospitales y externos. ◦ Centros de mayores
- **Empresarial:** ◦ Liderazgo ◦ Capacitación y recursos humanos ◦ Coaching ◦ Mercadotecnia
- **Educación:** ◦ Directores y docentes en general ◦ Estudiantes
- **Religioso:** ◦ Guías, ministros, clérigos, rabinos, educadores, consejeros, ◦ Directores, Orientadores.
- **Comunicación, Cultura, Arte y Entretenimiento:** ◦ Directores, músicos, artistas, periodistas, escritores, pintores, escultores, ◦ Anfitriones, payasos, entretenedores, etc.

# Certified Laughter Yoga Leader

The Dr Kataria School Of Laughter Yoga



## 5 Puntos acerca del Yoga de la Risa

El Yoga de la Risa es un concepto único donde cualquiera puede reír sin ninguna razón, sin necesidad de estímulos externos como el humor, los chistes o la comedia.

Comenzamos a reír como un ejercicio en grupo, manteniendo el contacto visual y una actitud juvenil y juguetona con los demás. Lo que pronto se transforma en una risa franca y contagiosa.

La razón por la que le llamamos Yoga de la Risa es debido a que combina ejercicios de la risa con ejercicios de respiración. Lo que proporciona más oxígeno a nuestro cuerpo y cerebro lo que nos hace sentir más llenos de vida y saludables.

El concepto de Yoga de la Risa está basado en el hecho científico de que el cuerpo no diferencia entre risa ejercitada o risa real si se hace con voluntad. Con lo que obtenemos los mismos beneficios fisiológicos y psicológicos.

Este movimiento lo puso en marcha el Dr. Madan Kataria de la India, comenzaron sólo cinco personas en un parque de Mumbai en marzo de 1995. Pronto se extendió por todo el mundo y ahora ya se practica en decenas de miles de clubes en más de 70 países.

## Programa

- ¿Por qué es necesaria la risa hoy en día?
- Psicofisiología de la risa.
- ¿Qué es el Yoga de la Risa?
- Diferencia entre el yoga de la risa y otras actividades terapéuticas que trabajan con la risa.
- Beneficios del Yoga de la Risa.
- Uso adecuado del Yoga de la Risa.
- Explicación teórico práctica de los ejercicios de Yoga de la Risa.
- Explicación teórico práctica de cómo dirigir sesiones de Yoga de la Risa.
- Explicación teórico práctica de cómo un Líder de Yoga de la Risa comunica lo que piensa y siente acorde con el pensamiento positivo.
- ¿Cómo poner en marcha clubes de Yoga de la Risa?

## Horarios a seguir:

- Viernes 9 de Marzo:** De 17 a 19 recepción y entrega de documentación de 19 a 20:30 sesión de apertura del curso. La cena a partir de las 21:30.
- Sábado 10 de Marzo:** De 8 a 9 Meditación, seguido el desayuno y de 10 a 14 curso. Comida de 14 a 16. Retomamos de 16 a 19. Descanso y a las 19:30 Noche de talentos. A las 21:30 cena.
- Domingo 11 de Marzo:** De 8 a 9 Meditación. Desayuno y de 10 a 13:30 curso. Entrega de diplomas. A las 14 comida y despedida.



# FICHA DE INSCRIPCIÓN

Curso de Formación para la obtención del  
**CERTIFICADO “LIDER CERTIFICADO EN YOGA DE LA RISA”**  
Impartido por el  
**Maestro de Yoga de la Risa Javier Ruiz Gómez,**  
adscrito a la escuela Internacional de Yoga de la Risa  
“Dr. Kataria School of Laughter Yoga”  
[www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

<b>NOMBRE</b>	
<b>APELLIDO 1</b>	
<b>APELLIDO 2</b>	
<b>DNI / FECHA DE NACIMIENTO</b>	
<b>DIRECCIÓN</b>	
<b>LOCALIDAD</b>	
<b>PROVINCIA</b>	
<b>CÓDIGO POSTAL</b>	
<b>TELÉFONO FIJO/FAX</b>	
<b>TELÉFONO MÓVIL</b>	
<b>CORREO ELECTRÓNICO</b>	
<b>ESTUDIOS</b>	
<b>FIRMA</b>	<p>Doy mi consentimiento para la utilización de mi imagen contenida en las fotos y o videos que se puedan realizar durante el curso, para su publicación en la web <a href="http://www.sacalomejordeti.com">www.sacalomejordeti.com</a> y otros medios audiovisuales.</p> <p>En cualquier caso, usted podrá revocar esta autorización, poniéndose en contacto con el Maestro Javier Ruiz Gómez a través de su correo electrónico <a href="mailto:info@sacalomejordeti.com">info@sacalomejordeti.com</a></p>

© Puedes firmarlo al presentarte, al curso

En cumplimiento con la Ley Orgánica 15/1999 de protección de datos le informamos que sus datos solo servirán para le cumplimentación del Certificado y para la organización del evento, y luego no figurarán en ninguna base de datos informática ni se cederán a terceros.

[www.sacalomejordeti.com](http://www.sacalomejordeti.com)