

FORMACIÓN MONITORES

# YOGA HASYA

NOVIEMBRE 2017



MASTER TRAINER  
JAVIER RUIZ GÓMEZ  
A CORUÑA 24-26 NOVIEMBRE 2017  
**LAUGHTERYOGA.ES**



**Bono  
Regalo**  
*Coaching  
One to One  
Alineamiento*

+



**Bono  
Regalo**  
*Módulo:  
El Ritmo de la Risa*

+



**Bono  
Regalo**  
*Coaching  
One to One  
Quién soy Yo*

# INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE LÍDERES DE YOGA DE LA RISA // A Coruña del 24 al 26 de NOVIEMBRE 2017



## A CORUÑA CERTIFICACIÓN DE LÍDERES DE YOGA DE LA RISA

### Fórmate con el Master Trainer Javier Ruiz Gómez

Es de las personas con más experiencia en Yoga de la Risa en el mundo, obtenida a través de sus miles de horas de trabajo en todos los sectores posibles de trabajo con el Yoga de la Risa, al ser el Fundador y Presidente de la ONG Ágata (Asociación Gallega de Terapias Holísticas) y máximo representante en España de la Universidad Internacional de Yoga de la Risa.

Próximo evento del Master Trainer: [Consulta en la web](#)

APRENDE LOS  
BENEFICIOS DE LA  
RISA

APRENDE A TRABAJAR  
CON GRUPOS

APRENDE A SACARLE  
PARTIDO PARA TU  
PROPIO BIENESTAR, A  
TU RISA

APRENDE COMO SE  
TRABAJA CON LA  
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL

CREA TU PROPIA  
REALIDAD

LAUGHTERYOGA.ES  
C/ Azucena 7  
18170 Alfacar (Granada)  
659 16 05 76

Javier@LaughterYoga.es

[Elbienestardelalma.org](http://Elbienestardelalma.org)

[Hasyayoga.eu](http://Hasyayoga.eu)



# INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE LÍDERES DE YOGA DE LA RISA // A Coruña del 24 al 26 de NOVIEMBRE 2017

## ¿Te interesa Crecer como persona?

- Esta formación te proporcionará un cambio importante en tu vida
- Aprenderás a relacionarte desde la alegría, sin miedos, verguenzas
- Aprenderás a trabajar en grupo
- Te servirá como herramienta, "el resto de tu vida con alegría"

## ¿A quien va dirigido este entrenamiento?


- A todas las personas.
- En especial a quienes trabajan de cara al público, como personal sanitario, enseñanza, turismo, a cuidadores, acompañantes, a comerciales y vendedores..
- Directivos y ejecutivos



**CURSO DE LÍDERES**  
**YOGA DE LA RISA**

**24 al 26 de Noviembre**  
**A CORUÑA**

UNIVERSIDAD DE YOGA DE LA RISA  
Centro de Congresos Fray Luis de León  
Guadarrama - Madrid

 <https://www.facebook.com/UniversidadYogadelaRisa>



Master Trainer Javier Ruiz Gomez

*Experiencia vivencial, al final de la cual, tendrás el conocimiento básico del Yoga de la Risa y de cómo funciona en la práctica. Cuales son los múltiples beneficios que aporta para el cuerpo y la mente. A través del baile, del canto, del juego y de la risa para cultivar y mantener la dicha, aprenderás a reírte de ti y contigo llevando más risa a tu propia vida, además podrás reducir a la vez, tu estrés mental, físico, social y emocional y mucho más..*

Si Te Ríes Cambias y si Tú Cambias Todo el Mundo Cambia

LaughterYoga.es / HasyaYoga.es +34 659 16 0576

El Yoga de la Risa es una técnica terapéutica desarrollada por un médico el Dr Kataria, en la que se combinan ejercicios de risa con ejercicios de respiración (pranayama), cantos, danzas, música e incluso pintura para despertar tu creatividad al máximo.

Formándote como líder de Yoga de la Risa, aprenderás como guiar un Club de la Risa e impartir sesiones de esta disciplina en diferentes ámbitos.

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

Puedes obtener más información sobre el Yoga de la Risa en la web de la Universidad en España donde puedes comprobar como otras personas que decidieron aventurarse a aprender esta técnica ahora son felices



# INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE LÍDERES DE YOGA DE LA RISA // A Coruña del 24 al 26 de NOVIEMBRE 2017

## ¿QUÉ APRENDERÁS?

- + Beneficios físicos, mentales, emocionales y relacionales del Yoga de la Risa.
- + Cómo reír sin humor y cómo enseñarlo a los demás.
- + Historia del Yoga de la Risa, fundamentos y bases científicas en las que se apoya.
- + Cómo conectar el Pensamiento Positivo a través del Yoga de la Risa y cómo enseñarlo.
- + Cómo abrir y guiar un Club de la Risa.
- + Marketing para tus servicios.
- + Técnicas para grupos específicos: niños, adolescentes adultos, mayores, empresas...
- + Técnicas para reír solos y aumentar nuestra autoestima y nuestro propio bienestar.

## Este entrenamiento va dirigido a

- Gerentes.
- Profesores de Escuela, Instituto, Universidad...
- Profesores de Yoga y de otras disciplinas.
- Profesionales de Recursos Humanos.
- Terapeutas y profesionales de la Sanidad.
- Psicólogos, Psiquiatras, Asistentes Sociales.
- Actores, Animadores y Operadores Turísticos.
- Acompañantes o cuidadores de Mayores.
- Consejeros y Entrenadores Personales o Grupales.
- Y a ti en particular.

¡Ya cualquiera que quiera aportar + risa, alegría y dicha en su día a día para vivir mejor desde el aquí y ahora!  
Es un regalo que te haces a ti mismo.  
¡Reír mucho cambiará tu vida!

En estos 2 días descubrirás una nueva forma de actuar contigo y con los demás: tu cuerpo, mente y espíritu percibirán el gozo de estar en el presente, aquí y ahora.

## ¿Qué va incluido en esta formación?

Certificación Internacional de Líder de Yoga de la Risa impartida en 2 días + Manual del Líder + Kit de Recursos + Certificado + Sesión práctica.

## IMPARTE



Javier Ruiz Gómez

Javier es Master Trainer de Yoga de la Risa, entrenador personal en lo mental, emocional, físico y relacional. Trabaja también para compañías y corporaciones inspirando y motivando a las personas. Imparte seminarios, talleres, cursos en convenciones y reuniones tanto para grupos como personales. Consultor en la gestión del estrés desde el punto de vista holístico. Especializado en trabajo en equipo, liderazgo, habilidades de alto rendimiento y comunicación para empresas nacionales y multinacionales. Experto Universitario en Humanización de la Salud y la Intervención Social, ejerce como Presidente y Voluntario de la ONG AGATA, siendo también Director del Instituto Español de Yoga de la Risa y de la Risa Saludable.

El Dr. en medicina, Madan Kataria, junto con Madhuri Kataria nacidos en India, fundaron del movimiento de clubs de yoga de la risa, que iniciaron el 23 de marzo de 1995 en un parque Bombay (India).



[www.laughteryoga.es](http://www.laughteryoga.es)



[www.laughteryoga.es](http://www.laughteryoga.es)

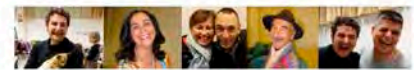


## Certificación Internacional Líder de Yoga de la Risa A Coruña 24-26 Noviembre 2017

¿Te sientes estresado, triste o deprimido?  
¿Quieres tener más risa y dicha en tu vida?  
¿Quieres sacar lo mejor que hay en ti?

El Yoga de la Risa es una técnica que ya ha cambiado a millones de personas en todo el mundo y con la que cualquiera puede reír sin un motivo especial. Como Líder de Yoga de la Risa podrás conducir un Club de la Risa, podrás Guiar sesiones de Yoga de la Risa en empresas de cualquier tamaño, centros de yoga, gimnasios, escuelas, centros de ancianos... Incluso podrás facilitar Talleres o Seminarios, y mucho más.

## LLENA DE ALEGRÍA TU VIDA



## OBJETIVOS:

- Integrar un amplio conocimiento Teórico práctico de Yoga de la Risa, que te permitan guiar una sesión completa en cualquier ámbito social.
- Adquirir recursos para Reír a Solas.

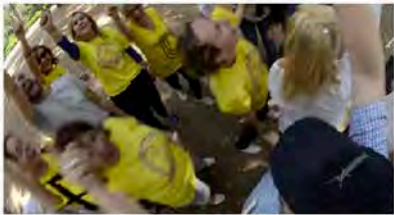
## DIRIGIDO A:

- Personas que les gustaría tener más risa en su vida personal
- Personas que quieren enseñar a otros a aumentar su nivel de risa
- Personas dispuestas a compartir la risa tanto a nivel personal como profesional.
- Monitores de Ocio-Tiempo Libre, Monitores de Biodanza, Profesores Instructores de Yoga, Risoterapeutas, Clown, Educadores, Deportistas, Terapeutas, Amas de casa..
- Personal Sanitario (Médicos, Enfermeras, Auxiliares, Personal de Apoyo)
- Personal de la Enseñanza (Profesores, Maestros, Personal de Apoyo)
- Personal de cara al público (Sector público y privado), Empresarios y Autónomos
- Ideal para tí

# INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE LÍDERES DE YOGA DE LA RISA // A Coruña del 24 al 26 de NOVIEMBRE 2017

## INCLUYE:

- Manual en castellano
- Paquete de Recursos de apoyo para tu práctica: músicas, ideas, ejercicios
- Certificado reconocido por la Universidad Internacional de Yoga de la Risa
- Reconocimiento internacional por la Universidad Internacional de Yoga de la Risa figurando en la web [Laughteryoga.es](http://Laughteryoga.es)



## Qué es el YOGA DE LA RISA

Un concepto de yoga único que se realiza en grupo, desarrollado por el Dr. Madan Kataria y su esposa Madhuri, en el que se combinan ejercicios de la risa con ejercicios de respiración de Yoga (Pranayama) obteniendo más oxígeno en nuestra mente y cuerpo, lo que nos lleva a sentirnos con más energía y saludables.

Cualquiera puede reír sin necesidad de humor, chistes o comedia. La risa se practica como un ejercicio físico en grupo, con una actitud infantil, juguetona, y con contacto visual, llegando a una risa natural y contagiosa.

Se basa en el hecho científico de que el cuerpo no diferencia entre risa ejercitada y risa natural, ya que en ambos casos obtenemos los mismos beneficios para nuestra salud. El Yoga de la Risa ha sido ampliamente reseñado por los medios de comunicación, incluidas revistas como TIME, BBC, CNN, Diario de Pontevedra, el Faro de Vigo, TVE1 y TVE2...

## RESERVAS E INFORMACIÓN

+34 659 16 05 76 // [info@laughteryoga.es](mailto:info@laughteryoga.es)

[Regístrate en la web](#)  
[Desde aquí](#)

## 5 Beneficios del Yoga de la Risa

**1 Cuando te ríes te sientes bien y vives mejor la vida.** El Yoga de la Risa puede cambiar el estado anímico en pocos minutos gracias al torrente de endorfinas que se esparcen por todo nuestro cuerpo.

**2 Cuando te ríes te sientes más sano.** El Yoga de la Risa mejora el sistema inmunitario y reduce el nivel de estrés, por lo que enfermamos menos y estamos más preparados para afrontar las enfermedades con una mayor garantía de recuperación.

**3 Cuando te ríes te desmenuelas mejor.** Nuestro cerebro necesita un 25% más de oxígeno que cualquier otro órgano. El Yoga de la Risa proporciona un mayor aporte de oxígeno con lo que nos encontramos más activos y motivados mejorando la eficiencia y calidad de todo.

**4 Cuando te ríes mejora tu vida social.** La calidad de nuestra vida depende de la cantidad de buenas relaciones que tengamos. El Yoga de la Risa conecta rápidamente a las personas y les proporciona momentos de unión desde el corazón sin juzgar ni ser juzgados.

**5 Cuando te ríes tu espíritu se eleva.** Todos sabemos reír cuando las cosas van bien, pero ¿cómo podemos reírnos en los momentos difíciles de la vida? El Yoga de la Risa nos hace tener una actitud mental positiva permitiéndonos afrontar la vida con una sonrisa dibujada en nuestras caras.

## Por qué REÍR SIN MOTIVO



"Cuando tú ríes, tú cambias, cuando tú cambias todo el mundo cambia en tu entorno"  
Dr. Madan Kataria  
(reconocido en TIMES como "el Gurú de la Risa")



## Cómo es una sesión de YOGA DE LA RISA

Una sesión típica de Yoga de la Risa está dirigida por un líder o profesor que guía el grupo, que da diferentes instrucciones para la risa, la respiración y ejercicios de estiramiento. Hay 4 pasos en el Yoga de la Risa: ejercicios con palmadas, la respiración, la alegría infantil y la risa.

La sesión se inicia con ejercicios de calentamiento como aplaudir, cantar, ho ho, ha ha... seguido de otros ejercicios de la risa que nos ayudan a reír a carcajadas fuertes y con ganas desde el vientre.

## Beneficios de estar Certificado

- Obtener el Certificado Internacional como Laughter Yoga Leader, reconocido internacionalmente por la Universidad de Yoga de la Risa.
- Manual en castellano del Líder de Yoga de la Risa.
- Kit de recursos, en formato digital.
- Posibilidad de acceso a la web del Dr. Kataria y los recursos que en él se van actualizando.
- Estar reconocido en la web [Laughteryoga.es](http://Laughteryoga.es)
- Miembro del Club Mundial de la Risa On Line.

+ Posibilidad de ser Voluntario de la ONG AGATA y ayudar a otras personas con el Yoga de la Risa en Prisiones, Hospitales, Residencias de Mayores, Colegios, Institutos, y otros lugares en los que la asociación intervenga con su labor de ayuda altruista.

## CONTENIDOS:

### Temario (Universidad Internacional de Yoga de la Risa - España)

- Capítulo 1 La Historia
- Capítulo 2 ¿Qué Es El Yoga De La Risa?
- Capítulo 3 Los Cinco Principios Del Yoga De La Risa
- Capítulo 4 ¿Qué Sucede En Una Sesión De Yoga De La Risa?
- Capítulo 5 Contraindicaciones Para La Práctica Del Yoga De La Risa
- Capítulo 6 Beneficios Para La Salud Del Yoga De La Risa
- Capítulo 7 Yoga De La Risa En El Mundo De Los Negocios
- Capítulo 8 Yoga De La Risa Con Mayores

# INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE LÍDERES DE YOGA DE LA RISA // A Coruña del 24 al 26 de NOVIEMBRE 2017

---

- Capítulo 9 Yoga De La Risa Con Niños
- Capítulo10 Cómo Guiar Una Sesión De Yoga De La Risa De Forma Efectiva – Sistemas Y Procedimientos, Ejemplos De Sesiones
- Capítulo11 El Papel Del Líder (Animador)
- Capítulo12 Como Comenzar Un Club De La Risa
- Capítulo13 Yoga De La Risa En Soledad
- Capítulo14 Clubs De La Risa Por Skype y Por Teléfono
- Capítulo15 Día Mundial De La Risa
- Apéndice 1 La Importancia Del Oxígeno
- Apéndice 2 Las Buenas Prácticas Del Yoga De La Risa
- Apéndice 3 40 Ejercicios Fundamentales
- Apéndice 4 Formulario De Liberación De Responsabilidad
- Apéndice 5 Formación Continua Para Los Profesionales
- Apéndice 6 Juegos de Risa
- Apéndice 7 Formulario ¿Cómo Te Sientes?
- Apéndice 8 Descubre Tu Nivel De Risa
- Apéndice 9 Coeficiente de la Risa
- Apéndice 10 Lista De Más Ejercicios De La Risa
- Apéndice 11 Formato de sesión de 1 hora
- Apéndice 12 Formato de sesión de 30 minutos
- Apéndice 13 Formulario De Evaluación Del Entrenamiento
- Apéndice 14 Formulario Permiso Fotografía y Video
- Apéndice 15 Simulacro entrevista medios de comunicación
- Apéndice 16 Declaración de Visión

## ¿QUÉ TRAER?

- Ropa con la que estés cómodo/a y calcetines gruesos (estaremos sin calzado)
- Mantita, esterilla de Yoga y cojín
- Un cuaderno y un bolígrafo.
- Soporte USB de al menos 8 GB para almacenar material de apoyo.
- Tu mejor predisposición, muchas ganas de aprender, jugar, compartir y pasártelo muy bien.

## ¿QUIÉN AVALA ESTE CURSO?

Este curso está avalado por la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE YOGA DE LA RISA EN INDIA [[:[www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org). y en España [www.Laughteryoga.es](http://www.Laughteryoga.es) ]], .

# INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE LÍDERES DE YOGA DE LA RISA // A Coruña del 24 al 26 de NOVIEMBRE 2017

---

El curso recibe el nombre de CERTIFICACIÓN porque se certifica que el participante aprendió la metodología tal como lo pide su creador. Al certificarte se te dará de alta en la base de datos de YOGA DE LA RISA INTERNACIONAL en España y tendrás acceso gratuito durante 6 meses a PROZONE, una plataforma para profesionales de Yoga de la Risa.

## ¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS PARA PARTICIPAR?

El curso está dirigido a personas de todas las edades. NO SE REQUIERE EXPERIENCIA EN YOGA.

### INVERSIÓN:

250 Euros

**Reserva tu plaza para este entrenamiento con el Master Trainer**

#### Política de Cancelación:

**Nos reservamos el derecho de posponer o cancelar el evento, caso en el que será reintegrado totalmente el pago recibido por inscripción. No nos hacemos responsables de ningún otro tipo de compensación.**

#### Formas de Pago:

A nombre de: **Javier Ruiz Gómez**

#### BANCO:

Transferencia (IBAN): AL HACER LA INSCRIPCIÓN RECIBIRÁS LOS DATOS

**Una vez realizado tu pago envíanos notificación mediante correo electrónico con los siguientes datos a [info @ laughteryoga.es](mailto:info@laughteryoga.es)**

Nombre y apellidos completos, Dirección de correo electrónico  
Números telefónicos fijo y móvil, Cantidad depositada, fecha y banco  
Para mayores informes escribe o llama:

#### LUGAR: A Coruña

**Universidad Internacional de Yoga de la Risa en España**

[www.LaughterYoga.es](http://www.LaughterYoga.es)

Javier @ laughteryoga.es

**Teléfono +34 659 16 05 76 también por WHATSAPP**

**Skype: Clubdelarisadeskype**

**Skype: Javier\_Ruiz\_Gomez**

# INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE LÍDERES DE YOGA DE LA RISA // A Coruña del 24 al 26 de NOVIEMBRE 2017

## Testimonios en Video

<http://laughteryoga.es/testimonios>



<p>Entre Amigas - TVE1</p>	<p>Profesoras IES</p>	<p>La 3ª Edad y el Yoga de la Risa</p>
<p>Testimonios de Enfermeras - Congreso de Huesca</p>	<p>Escuela Universitaria de Trabajo Social</p>	<p>Beneficios del Yoga de la Risa</p>
<p>Beneficios del Yoga de la Risa</p>	<p>Beneficios del Yoga de la Risa</p>	<p>Beneficios del Yoga de la Risa</p>
<p>Yoga de la Risa en IES de Calatayud</p>	<p>Residencia de Mayores en Aragón</p>	<p>Yoga de la Risa en Consolación</p>
<p>Acerca de los Congresos de Yoga de la Risa en España</p>		
<p>Psicóloga - Profesora Yoga de la Risa</p>	<p>Psicóloga Positiva</p>	<p>Arquitecto - Profesor de Yoga de la Risa</p>