



RIDERE PER CURAR(SI)



24 maggio, Alessandria



CHI SIAMO

Lara Lucaccioni e Matteo Ficara
 Ambedue **Master Trainer e Ambassador** di Yoga della Risata
 Direttori dell'**Istituto italiano di Yoga della Risata**

Esperti di Scienza della Felicità
Founder di Happiness for Future



FELICITÀ SCIENTIFICA

Da più di **30 anni** la ricerca scientifica ha iniziato ad occuparsi della **felicità e del benessere**, oltre che degli stati disfunzionali.

L'intuizione originaria è di **Martin Seligman**, che ha poi ha fondato la **Psicologia Positiva**, che è – oggi – solo una delle branche di ricerca su felicità e benessere.

FELICITÀ SCIENTIFICA

Una definizione di felicità: il modello **PERMA**.

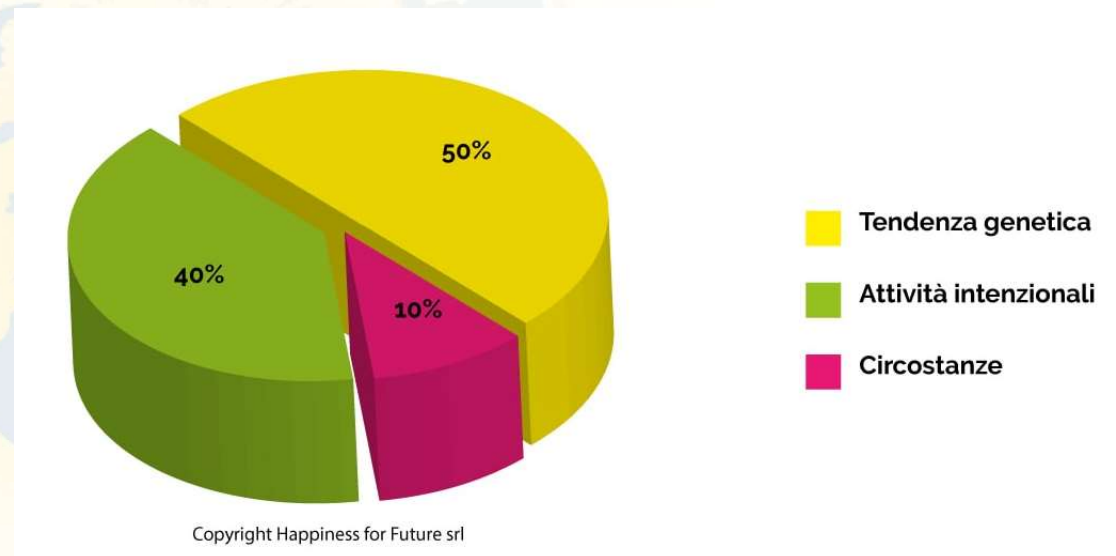


[Modello PERMA e Scienza della Felicità](#)

FELICITÀ SCIENTIFICA E INTENZIONALE

Lo Yoga della Risata nasce, per idea del dr. Kataria, come un **«ridere senza motivo»**, che è anche un **ridere per scelta, come attività intenzionale**.

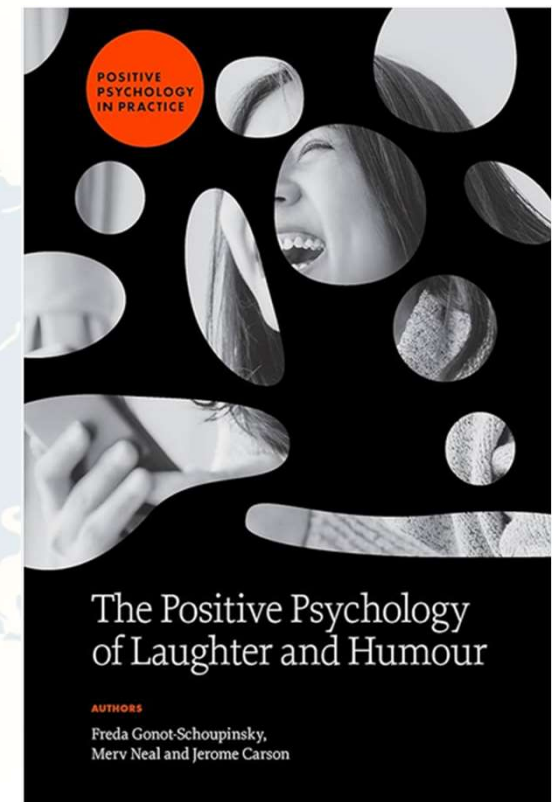
E questo incontra un'altra importante **ricerca scientifica, quella di Sonja Ljubomirsky**.



IMPATTO DELLA FELICITÀ INTENZIONALE

La risata è sempre più riconosciuta,
anche dalla Scienza della Felicità,
come in questo testo della OUP,
Oxford University Press. Co-curato da
Merv Neil, Master trainer australiano.

[The Positive Psychology of Laughter and Humour](#)



IMPATTO DELLA FELICITÀ INTENZIONALE

Ma... Perché è importante avere in mano pratiche di benessere intenzionale come lo Yoga della Risata?
Ci sono molti motivi: uno dei più importanti è **l'impatto sullo stile di vita.**



74%

ISTITUTO ITALIANO DI YOGA DELLA RISATA

Nato a maggio 2024, su invito del dr. Kataria, l'Istituto italiano di Yoga della Risata ha il fine di professionalizzare i trainer, attraverso:

- creazione di **servizi e materiali** a supporto
- corsi di **formazione e aggiornamenti** col dr. Kataria
- **divulgazione** dei benefici nelle varie applicazioni anche attraverso la ricerca scientifica.

Istituto italiano di Yoga della Risata
www.yogadellarisataitalia.it

Lara Lucaccioni e Matteo Ficara Master trainer, Ambassador
e direttori dell'Istituto italiano di Yoga della Risata

Copyright riservato a Happiness for Future



ISTITUTO ITALIANO DI YOGA DELLA RISATA

Organizziamo tutti gli **eventi istituzionali in Italia, che hanno la presenza del dr. Kataria:**

Advanced Course, 2016

Congresso italiano 2018, 2019, 2024

LY 2.0 (online) – 5 stagioni

Inner Laughter – 2 edizioni

Prossima edizione del Congresso:

23-26 ottobre 2025, Peschiera Del Garda

<https://congressoyogadellarisata.it/>

Lara Lucaccioni e Matteo Ficara Master trainer, Ambassador
e direttori dell'Istituto italiano di Yoga della Risata

Copyright riservato a Happiness for Future



ISTITUTO ITALIANO DI YOGA DELLA RISATA

Lara Lucaccioni viene sempre chiamata a **rappresentare il Movimento** italiano negli eventi e nelle conferenze mondiali ed europee:

Laughter Learning Festival 2015
Conferenza internazionale Germania 2017
Conferenza Europea Francia 2018
Conferenza Mondiale (online) 2021

Conferenza internazionale Turchia 2025
Conferenza internazionale Malesia 2025

Lara Lucaccioni e Matteo Ficara Master trainer, Ambassador
e direttori dell'Istituto italiano di Yoga della Risata

Copyright riservato a Happiness for Future



ISTITUTO ITALIANO DI YOGA DELLA RISATA

Già da solo ottobre 2024, abbiamo raccolto **più di 200 trainer** e generato un impatto positivo a livello sociale, coinvolgendo nella **risata più di 20000 persone**.

Abbiamo accompagnato a ridere : **24,246 persone**



www.yogadellarisataitalia.it

I SERVIZI

Tantissimi sono i servizi per i trainer.
E stanno aumentando!

- ✧ iscrizione al **registro italiano dei trainer** di Yoga della Risata;
- ✧ **mappa auto-aggiornante** dei Club della Risata;
- ✧ **rintracciabilità** su tutto il territorio, tramite ricerca per luogo e competenza;
- ✧ l'accesso a **progetti** base per le diverse applicazioni;
- ✧ profilo personalizzato con accesso a **materiali esclusivi** nell'area riservata;
- ✧ un archivio di **ricerche scientifiche**, con spiegazione in italiano;
- ✧ **un'assicurazione** RCt annuale, pensata per i professionisti di risata;
- ✧ **formazioni verticali, certificate** con badge di competenza;
- ✧ possibilità di **fare attività per conto dell'Istituto**;
- ✧ possibilità di **essere chiamati per attività** sul territorio nazionale;
- ✧ possibilità di **scrivere articoli ed aggiungere attività** al proprio profilo;
- ✧ accesso ai **forum tematici** del Movimento;
- ✧ **sconti riservati** per le attività di professionalizzazione;
- ✧ **un canale per informare l'Istituto e aggiornarlo sui progetti che hai in attivo**. Ci permetterà di selezionare i **relatori** del prossimo **Congresso** e darti la possibilità di avere **visibilità stampa** su riviste, radio o altro.

yogadellarisataitalia.it/servizi-trainer-yoga-risata/

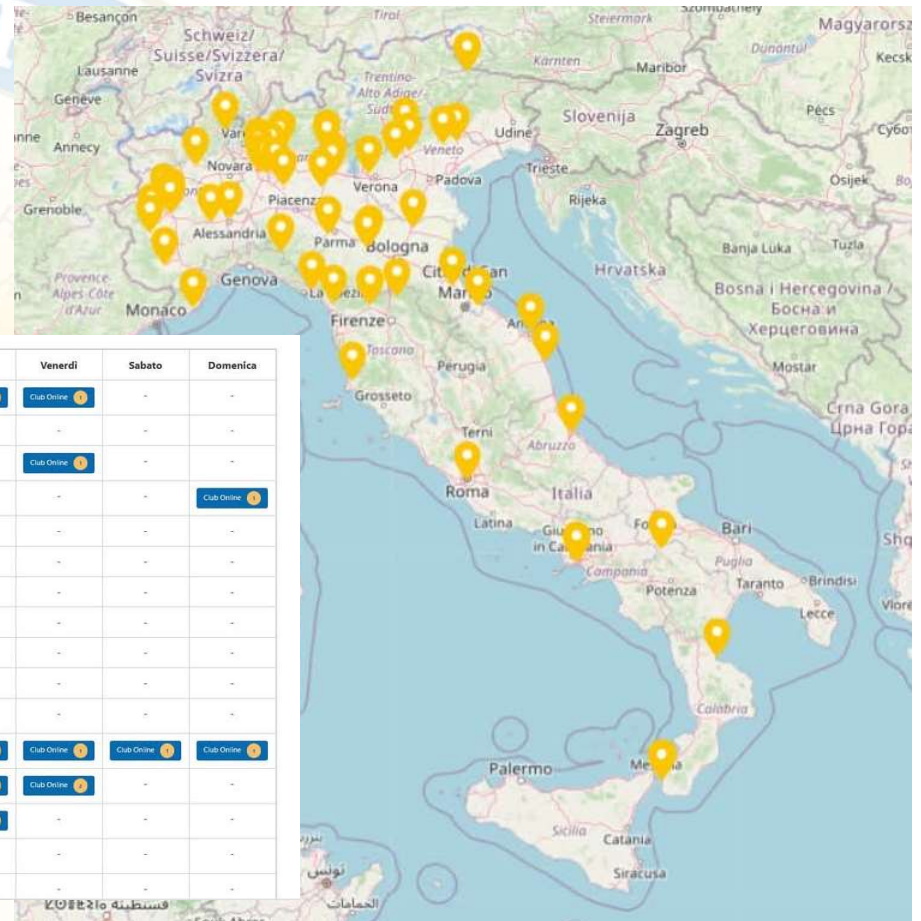
I SERVIZI

Tantissimi sono i **servizi per i trainer**.
Tra cui anche la **Mappatura dei Club**.

DAL VIVO
ONLINE

<https://yogadellarisaitalia.it/club/>

Fascia oraria	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7:00 - 8:00	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1	-	-
8:00 - 9:00	-	-	-	-	-	-	-
9:00 - 10:00	-	-	-	-	Club Online 1	-	-
10:00 - 11:00	-	-	-	-	-	-	Club Online 1
11:00 - 12:00	-	-	-	-	-	-	-
12:00 - 13:00	-	-	-	-	-	-	-
13:00 - 14:00	-	-	-	-	-	-	-
14:00 - 15:00	-	-	-	-	-	-	-
15:00 - 16:00	-	-	-	-	-	-	-
16:00 - 17:00	-	-	-	-	-	-	-
17:00 - 18:00	-	-	Club Online 1	-	-	-	-
18:00 - 19:00	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1
19:00 - 20:00	-	-	Club Online 1	Club Online 1	Club Online 1	-	-
20:00 - 21:00	Club Online 1	-	Club Online 1	Club Online 1	-	-	-
21:00 - 22:00	-	Club Online 1	-	-	-	-	-
22:00 - 23:00	-	-	-	-	-	-	-



Lara Lucaccioni e Matteo Ficara Master trainer, Ambassador
e direttori dell'Istituto italiano di Yoga della Risata

Copyright riservato a Happiness for Future

IL PODCAST

Da pochissimo è nato **RISATE IN PODCAST!**
Ogni settimana un audio contenuto:

- Audio di sole risate (1 min.)
- Esercizi di risata guidati (3 min.)
- Esercizi di risata e rilassamento (7 min.)
- Audio teorici sullo Yoga della Risata

ISTITUTO
Yoga
della
Risata



RISATE IN PODCAST

RIDI ADESSO!

yogadellarisataitalia.it

[Segui il PODCAST](#)

CONTATTI

www.happinessforfuture.it
founder@happinessforfuture.it

Tel. 3343256687 Lara

Tel. 3460323324 Matteo

Sito dell'Istituto italiano di Yoga della Risata

www.yogadellarisataitalia.it

Lara Lucaccioni e Matteo Ficara Master trainer, Ambassador
e direttori dell'Istituto italiano di Yoga della Risata



Copyright riservato a Happiness for Future

