



Club della Risata:
RIDIDAMOCIUNPOSU
Cremona

MOTUS RIDENS in Valle
Valle Trompia (Brescia)



“PERCORSO RIDENTE”: YOGA DELLARISATA E CAMMINO - IL BENESSERE ALL'ARIA APERTA

1. **Guido Vaudetto***: Naturopata, Leader & Ambassador di Yoga della Risata, Informatico
2. **Renata Testi**: Teacher & Ambassador di Yoga della Risata – Diplomata ISEF, laureata in Pedagogia e Filosofia
3. **Elena Biazzi**: Teacher & Ambassador di Yoga della Risata – Trainer Camminata Metabolica, Insegnante Yoga e Mindfulness, Laureata in scienze della formazione e dei processi formativi
4. **Alieta, Alice C. Formenti**: Teacher & Ambassador di Yoga della Risata - Counselor e Coach evolutivo
5. **Daniela Sirtori**: Teacher di Yoga della Risata – Psicologa specializzata in Mindfulness e Psicoterapia immaginativa del benessere
6. **Tiziano Borghetti**: Leader di Yoga della Risata – Medico Chirurgo Odontoiatra – Master in ozonoterapia
7. **Alex Sternick**: Teacher di Yoga della Risata – Improvisation & Nonsense Trainer – Humor Drama & Gibberish Coach
8. **Tové Kane**: Master & Ambassador di Yoga della Risata - Mindfulness Meditation Teacher – Broadcaster - Course Creator - CEO of Speak & Shine Academy & Laughter At Work

Introduzione

Il “Percorso Ridente” è la **prima installazione al mondo che combina il principio dei Percorsi Vita agli esercizi di Yoga della Risata**. Si compone di 18 cartelli auto-esplicativi, posizionati nella **Pineta di Lodrino (BS)**, lungo un cammino montanodi 1600 metri, a 900 metri slm, contornato dalle piccole Dolomiti Bresciane. Unisce la piacevolezza di una incantevole passeggiata in montagna con i benefici della pratica dello Yoga della Risata. Tempo di percorrenza tra 60 e 120 minuti.

È un’opportunità di benessere **fruibile tutti i giorni della settimana**, a tutte le ore, persingoli e gruppi.

È possibile anche sperimentare il percorso con l’accompagnamento di un operatore certificato della risata, sia in presenza che online.

Durante la 3^a edizione del Festival Intergalattico della Risata (13-15 giugno 2025) gli accompagnamenti saranno giornalieri e più volte al giorno, come già avvenuto con successo nelle precedenti edizioni del 2023 e 2024.

Il “Percorso Ridente” è stato **pensato per essere attivato normalmente in zone naturali e in parchi pubblici o privati**. Richiedendo però soltanto il posizionamento di cartelli che propongono esercizi di risata, può essere adattato a luoghi antropizzati o all’interno di strutture già esistenti, anche riabilitative e di cura, per “trasformarne” i vissuti dolorosi.

Obiettivi

A) Offrire la possibilità di **conoscere lo Yoga Della Risata**, incuriosendo il camminatore a **sperimentarne direttamente gli effetti benefici**.

B) Facilitare la **diffusione dello Yoga Della Risata**: questa installazione è posizionabile in parchi, sentieri, strutture sanitarie e riabilitative, scuole, carceri, aziende, organizzazioni, ecc., in ogni paese del mondo, adattandosi a ogni contesto.

C) Invogliare l’**esercizio** di semplici attività in gruppo e all’aria aperta, rendendo **il benessere e il buon umore alla portata di tutti**.

Motivazioni

- Generiamo **benessere!**
- Valorizziamo la **collaborazione** e non la competizione: giocando e divertendoci insieme, introduciamo leggerezza, aumentiamo **autostima** e **apprezzamento**, riducendo la possibilità di entrare / restare nella zona della depressione, con benefici personali e sociali di indubbia rilevanza

- Inneschiamo **positività**: vivendo emozioni e **sentimenti collegati alla gioia e alla nonviolenza**, impariamo a riconoscere e gestire rabbia e paura, generando un atteggiamento positivo verso la vita, qualunque siano gli accadimenti presenti, passati o futuri con cui dobbiamo confrontarci.
- Attiviamo **relazioni**: un “Percorso Ridente” è una grande opportunità per illustrare gli enormi benefici dello YDR e un’occasione per renderlo conosciuto ed accessibile a tutta la popolazione. Con **investimenti estremamente contenuti** è possibile raggiungere obiettivi significativi, come la riduzione della violenza agita, della solitudine e depressione, l’aumento delle attività di movimento e dello spirito collaborativo.
- Stimolare il **senso di appartenenza**: dal gruppo di pratica, all’ambiente, all’universo di cui ognuno è una piccola ma significativa parte.

Risultati

Nel primo e nell’ultimo cartello ci sono le informazioni per poter **valutare il proprio stato di benessere prima e dopo** aver riso lungo il Percorso Ridente. Dal 17 giugno 2023 almeno 500 persone (verificate) e 1000 (stimabili) hanno camminato e riso lungo il percorso e i dati raccolti nei questionari e nei riscontri verbali sono estremamente indicativi del **maggiore benessere che viene percepito al termine dell’esperienza**. I valori di ansia, rabbia e paura si dimezzano mentre quelli dell’energia, della consapevolezza del respiro, del rilassamento e della gioia di vivere raddoppiano.

Tra gli aspetti non secondari, il Percorso Ridente di Lodrino offre inoltre la possibilità di ri/scoprire un ambiente naturale meraviglioso.

Conclusioni

Quasi due anni di pratica di Yoga della Risata lungo il “Percorso Ridente” hanno registrato un **grande e costante apprezzamento**.

In considerazione della “semplicità” della proposta e di un **rapporto costi/benefici che non teme confronti**, diversi operatori del benessere e amministratori pubblici si stanno impegnando per attivare nuovi “Percorsi Ridenti” nelle loro zone di residenza.

DICHIARAZIONE : l’Autore speaker* che invia l’abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l’abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l’abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .