



## Ridere, ridere, ridere ancora...

### Come usare il potere della risata per aumentare benessere e produttività

#### La risata aiuta a vivere meglio e a produrre di più.

Ridere “di pancia” e con gusto, senza freni inibitori, **sprigiona salutari endorfine** per il nostro benessere psico-fisico e, di conseguenza, migliora anche le nostre performances lavorative. Questo il risultato a cui, sempre più spesso, stanno giungendo le ricerche e gli studi effettuati in diversi settori, da quello scientifico a quello economico-organizzativo a quello delle relazioni umane.

E se, proprio le moderne neuro-scienze convergono sul fatto che **ogni nostra cellula è stata programmata per “gioire”** e che sono gli impedimenti a che questo accada a causare i nostri malanni, allora ridere è, effettivamente, uno dei modi – se non il modo – migliore per allentare tensioni e resistenze, e affrontare ogni potenziale difficoltà con la necessaria leggerezza. Per questo medici, guru spirituali, psicologi e consulenti, trainer e manager aziendali, ad esempio, ricorrono sempre più spesso al potere della risata per risolvere conflitti e situazioni problematiche, aiutare le persone a migliorare salute e relazioni, sviluppare ambiente sereno e produttività al lavoro.

Per questo, anche noi offriamo ad aziende, professionisti e amministrazioni pubbliche l'opportunità di imparare ad usare il potere della risata per **ridurre lo stress, lavorare meglio e produrre di più** grazie al nostro divertente corso “[Ridere in azienda](#)”, così efficace per affrontare con umorismo e spirito vincente ostacoli, conflitti e difficoltà organizzative.

E se poi, come noi ci auguriamo, volete diventare maestri nella “**sacra arte del ridere**”, guardate questo [video](#) in cui Laura Toffolo, presidente dell'Associazione nazionale di “Yoga della Risata”, spiega i principi su cui si basa questa efficace metodologia terapeutica e formativa.

Volete non perdere tempo e iniziare subito a lasciarvi andare a benefiche risate liberatorie? Meno di 7 minuti per osservare questo esilarante [filmato sul “treno delle risate”](#)...ma senza rimanere sorpresi se, alla fine, vi ritroverete anche voi a ridere...il contagio, spesso, è inevitabile! Buone risate a tutti!

Raimonda Farris

*p.s. Se siete interessati a partecipare ad un seminario di Yoga della Risata, scriveteci o telefonate...saremo felici di organizzare per voi corsi e stage con trainers certificati di “YdR”.*

**Àgape Consulting S.A.S. di Fancellu Massimo A.P. & C.**

Via Turritana, 20 - 07100 Sassari - Tel. 079/233476 - Fax 079/2006184 - [www.agapeconsulting.it](http://www.agapeconsulting.it) - [maxfance@tiscali.it](mailto:maxfance@tiscali.it)  
P.IVA 02024820900