



PRESENTAZIONE 11° INCONTRO - LABORATORIO

26 MAGGIO 2024 H16:00 - H19:00

“1° Corso - Meditazione Energetica Trascendentale e Scienza Umana Integrale” - Mediateca Comunale “Alda Merini” ingresso su Via Trento - Pontecagnano Faiano (SA)

Ottobre 2023 – Giugno 2024 – Il “progetto medita” è promosso ed Organizzato dall’Associazione [Comunità RNCD](#) in collaborazione con [Sodalis CSV Salerno](#) e con il patrocinio del **Comune di Pontecagnano Faiano** e **Clubs Rotari Salerno Picentia** e **Salerno Nord dei Due Principati**.

Presentazione Laboratorio

Benessere e gioia di vivere con la Meditazione “Tan Shui” e lo “Yoga della Risata”

A cura di Gabriella Faiella*

Viviamo in un mondo ipertecnologico e sempre più sfidante, immersi in una quotidianità frenetica dove facciamo fatica a recuperare e rinvigorire le nostre risorse energetiche.

Giorno dopo giorno, ci troviamo a vivere sotto una elevata pressione: mangiamo in fretta, dormiamo poco e male e corriamo da un posto all’altro tra i mille impegni e con ritmi sempre più serrati.

Tutto questo comporta effetti controproducenti sulla nostra salute con tensioni psicofisiche, stress e ansia.

Risulta fondamentale a questo scopo sapersi fermare e *imparare a rilassarsi*, sia per prendersi un po’ di tempo per sé stessi che per fare il pieno di energie.

Il Tan Shui - Il laboratorio proposto si baserà sulla pratica esperienziale del Tan Shui attraverso l’utilizzo del Respiro, i Mantra, le Mudra, i Tan, (segni grafici di un linguaggio antico mai ibridati che hanno la prerogativa di interagire con il nostro sistema sensoriale), le Affermazioni e le Visualizzazioni con l’effetto immediato di calma e armonia.

È una modalità meditativa innovativa grazie all’utilizzo dei *Tan* (da cui Tan Shui) che a contatto con il nostro corpo e i nostri sensi facilitano l’ascolto profondo e un dialogo con la nostra interiorità e il nostro intuito.

Lo Yoga della Risata - La pratica di Yoga della Risata utilizza la risata indotta come forma di esercizio fisico e attiva nel corpo processi chimici e la produzione di sostanze benefiche che attraverso i 4 elementi della gioia favoriscono un particolare effetto di rilassamento, di scarico emozionale e di gioia profonda.

Il laboratorio sarà incentrato principalmente sulla pratica esperienziale per favorire la sperimentazione e l’acquisizione di facili tecniche di respirazione, meditazione e di Risata Indotta.

La radice di questo laboratorio esperienziale si basa su un processo di apprendimento continuo di competenze e di ampliamento del campo delle conoscenze sulla e per la “valorizzazione delle risorse personali”.

“Ogni giorno è un buon giorno”

Yun-Men

***Gabriella Faiella** Counselor Professionale - Insegnante di Tan Shui -Insegnante di Yoga della Risata - Operatore di Kush Art, l'arte felice – Fisioterapista.

Iscritta ad Asso Counseling REG.A2455 in possesso del CCPC.

In formazione come Business Coach e Team Building “Il potere di sorridere insieme” ed Esperta di Yoga della Risata e Tan Shui per SNA Caserta, Plants & Nature, Grupo Antolin Italia.

Organizza e conduce Workshop, laboratori e sessioni di Yoga della Risata integrando tecniche di Kush Art, tecniche di respirazione e di rilassamento per la sperimentazione e la ricerca interiore e per recuperare il proprio potenziale espressivo e creativo, la vera Via per l'equilibrio, la gioia e la realizzazione. Conduce seminari, Basic Learning e Leader Training di formazione di “Yoga della Risata” per chi è alla ricerca e alla scoperta delle proprie risorse di energia, gratitudine, armonia e consapevolezza;

Ideatrice e referente del progetto Yoga della Risata & Riabilitazione con un Training respiratorio e la pratica di Yoga della Risata ideato e proposto per l'ottimizzazione del recupero riabilitativo dei degenti (Casa di Cura G. F. Montesano (SA);

Conta oltre 10 anni di esperienza di volontariato presso l'ADOS Salerno (Associazione Donne Operate al Seno) in qualità di Fisioterapista per il trattamento dei linfedemi (metodo Nemez) e in qualità di Counselor Professionale per la promozione del Ben-Essere e la gestione dello stress attraverso la conduzione di laboratori esperienziali (Meditazione, Yoga della Risata) grazie a cui ha potuto acquisire una grande esperienza e registrare attraverso riscontri e feedback l'efficacia delle pratiche meditative e di Risata Incondizionata come strumenti di benessere, di integrazione e di sviluppo personale connesso alla trasformazione e al cambiamento positivo;

È socia volontaria dell'Associazione Comunità RNCD e curatrice del Club della Risata Baubò, Comunità RNCD.