



## CURSO ESSÊNCIA YOGA DO RISO

O Curso Essência Yoga do Riso é certificado internacionalmente pela Laughter Yoga University (Índia), e é ideal para todos aqueles que desejam explorar os benefícios e a prática do Yoga do Riso, sem o compromisso de se tornarem líderes de riso.

É o Curso perfeito para quem deseja conhecer os seus benefícios na saúde e como colocar em prática no seu dia a dia de forma a alcançar mais equilíbrio, positividade e conexão consigo mesmo e com os que o rodeiam de uma forma leve e interativa.

### CARGA HORÁRIA

5 horas

### DESTINATÁRIOS

Público em geral

### OBJETIVO

Aprender a importância de rir e explorar como a prática pode transformar a sua vida e ajudar-lhe a alcançar mais equilíbrio, positividade e conexão consigo mesmo e com os outros.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Fundamentos do Yoga do Riso – Origem desta prática e os seus princípios únicos;
- Benefícios Cientificamente Comprovados do Riso – Como o riso melhora a saúde física, emocional e mental, reduzindo o stress, aumentando a energia e promovendo a felicidade;



- A Prática do Riso no Dia-a-Dia – Dicas e técnicas simples para incorporar mais riso e modificar hábitos na sua rotina;
- Sessão completa de Yoga do Riso;
- Visualização Criativa (Mindfulness).

### FORMADORA

Sabrina Tacconi - Master Trainer de Yoga do Riso e Autora com mais de 20 anos de experiência.

### VALOR DO CURSO

100€

Transferência bancária através do IBAN: PT50 0007 0000 0040 5635 4742 3

Só será considerada válida a inscrição no curso de Essência Yoga do Riso após receção do respetivo comprovativo de pagamento do valor do curso.

### FREQUÊNCIA À FORMAÇÃO

Os formandos deverão trazer um bloco de apontamentos e caneta. Roupa confortável. Cobertor para os momentos de relaxamento.

### CURSO INCLUI

- Certificado de Presença do Curso Essência Yoga do Riso
- Documentos inerentes ao Curso Essência Yoga do Riso

### CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras

261 338 392 | 969 284 188 | [geral@feel-fp.com](mailto:geral@feel-fp.com) | [www.feelfp.pt](http://www.feelfp.pt)