

ACCADEMIA DELLA RISATA FORMAZIONE SU "PSICOLOGIA DEL BENESSERE": L'ALLEGRIA CONTRO LO STRESS

Il buonumore non viene per caso. Al via un corso

- URBINO -

«**LA RISATA** è scientificamente provato essere uno dei farmaci più facili da reperire e più a buon mercato. Allenta la tensione di una giornata inflazionata di impegni e smorza l'ansia da prestazione meglio di un ansiolitico. Dovremmo ricordarci che saper ridere è il primo farmaco di cui, nella vita, dovremmo sempre disporre», il dottor Alessandro Bedini, presidente dell'Accademia della Risata, ricorda una casa semplice ma essenziale per tutti.

PER CAPIRE meglio come utilizzare i benefici della risata, prenderà il via domani alle 21, al teatro del collegio la Vela, il corso di formazione, gratuito e aperto a tutti, denominato "Psicologia del Benessere: una risata contro lo stress", che in 16 edizioni ha visto 1.599 partecipanti. Da domani, per tutti i lunedì, fino al 4 dicembre 2017, dalle 21 alle 23,30 si svolgerà il corso, ideato e organizzato dall'Accademia della Risata, convenzionata con l'Università di Urbino e ASUR Marche - Area Vasta 1: il corso è patrocinato da Università, Area Vasta 1, Ersu Urbino, Provincia, Comune di Urbino, Ordine degli Psicologi Marche, Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri Prov. di Pesaro - Urbino. «Il workshop - laboratorio di comicoterapia e gelotologia si prefigge, attraverso le tecniche della Terapia della Risata, di fornire degli strumenti che aiutino a riacquistare la capacità naturale di ridere di se stessi (autoironia) e con gli altri (con amici, in coppia, in famiglia, a scuola, con i colleghi di lavoro) al fine di migliorare il proprio benessere psico-fisico e



prevenire o ridurre le emozioni negative», prosegue Bedini, psicologo-psicoterapeuta, responsabile del Servizio di Psicologia Clinica Ospedaliera Area Vasta 1, che tiene il corso con la partecipazione degli Animatori della Risata.

L'ISCRIZIONE avviene direttamente nella sede del Corso, si richiede soltanto la donazione di un contributo volontario di rimborso spese oppure l'iscrizione all'associazione. L'Accademia della Risata propone anche altre iniziative per divulgare il "virus della risata": sabato 11 e domenica 12 novembre ci sarà un corso training per il conseguimento della Certificazione Internazionale di Leader di Yoga della Risata, che permetterà di aprire un Club della Risata e tenere sessioni di Yoga della Risata, ma soprattutto di migliorare numerosi aspetti della tua vita, grazie ai suoi benefici. Per Info, tel. 349 7660950, mail accademia dellarisata@gmail.com, Facebook e YouTube: [accademia della risata](https://www.youtube.com/channel/UC...).

Lara Ottaviani