

## Clube do Riso

### PROGRAMA

#### SÁBADO

- 10.00h – 10.30h Inscrição e apresentação
- 10.30h – 11.00h História do Yoga do Riso, Dr. Madan Kataria, Sabrina Tacconi
- 11.00h – 12.30h Em que consiste uma sessão de riso
- 12.30h – 14.00h Sessão de Yoga do Riso
- 14.00h – 15.00h Almoço
- 15.00h – 16.00h Como organizar um Clube de Riso
- 16.00h – 17.30h Benefícios do riso na saúde
- 17.30h – 18.00h Bibliografia recomendada

#### DOMINGO

- 10.00h – 10.30h Momento de partilha
- 10.30h – 11.00h Meditação do Riso
- 11.00h – 12.00h Sessão de Riso + Gibberish
- 12.00h – 13.30 Como realizar sessões de riso em empresas, lares de terceira idade, Crianças e voluntariado com o projecto da Embaixada do Riso.
- 13.30h – 14.30h Almoço
- 14.30h – 15.30h Jogos
- 15.30h – 16.30h Exercícios de Respiração profunda (Pranayama)
- 16.30h – 17.30h Sessão liderada por todos os participantes
- 17.30h – 18.00h Entrega de diplomas, registo fotográfico e fim da formação

Seja bem-vindo!