

# La Felicità è una scelta



**Tutti hanno il diritto e la possibilità  
di essere felici**

## **INDICE**

**Perchè è nata la Palestra della Felicità**

**Come è nata la Palestra della Felicità**

**Counseling & Happiness Coaching**

**Yoga della Risata**

**Le applicazioni Pratiche**

- Nella vita personale
- Nella Scuola
- Nel Mondo Azienda
- Negli Ambiti Sanitari e Socio-Assistenziali

**Le Attività de La Palestra della Felicità**

- Sessioni di Yoga della Risata
- Conferenze Didattiche e Laboratori Esperienziali
- Training di Certificazione per Leader di Risate

**Eventi e Partecipazioni**

**I Soci Fondatori**

## **Perchè è nata La Palestra della Felicità**

La tua vita e la tua felicità sono il risultato delle tue relazioni: le relazioni che ti mettono in contatto con l'ambiente nel quale vivi, con le persone che frequenti, familiari, amici e colleghi ma, soprattutto delle relazioni che ti mettono in contatto con le tue emozioni.

Quante volte ti è capitato di dirti: “Ah se quella volta avessi fatto così sarebbe stato meglio” oppure “Perchè non sono riuscito a dire questa cosa.” o ancora “In situazioni come questa devo imparare a mantenere la calma”.

Questo dialogo interno rappresenta la relazione che anche tu, come ogni essere umano, hai con il tuo essere neuro-biologico.

E' proprio questa relazione che determina anche tutte le altre ed è proprio imparando a migliorare questa nostra relazione con noi stessi che possiamo imparare ad essere felici.

Perchè la Felicità di ognuno, anche quella tua, dipende esclusivamente dall'armonia che tu riesci a costruire dentro di te.

Ma non è una questione di filosofia di vita bensì, è semplicemente una questione neuro-biologica legata a semplici comportamenti che anche tu puoi facilmente imparare a praticare.

## **Come è nata La Palestra della Felicità**

La Palestra della Felicità è nata dall'integrazione di tre pensieri elaborati circa 2.000 anni fa e le più recenti scoperte nel settore delle neuroscienze, delle scienze comportamentali e della PNEI, la psico-neuro-endocrino-immunologia.

1) ***“La felicità è lo scopo ultimo dell'essere umano” (Aristotele 384-322 a.C.)***

2) ***“Non sono i fatti che turbano la mente degli uomini, ma il giudizio che gli uomini esprimono riguardo ai fatti” (Epitteto 50-120 d.C.).***

3) ***“Chi è maestro nell'arte di vivere distingue poco fra il suo lavoro e il suo tempo libero, ... persegue semplicemente la sua visione dell'eccellenza in qualunque cosa egli faccia” (pensiero zen)***

Oggi le scienze cognitive e comportamentali confermano queste intuizioni e le neuroscienze hanno dimostrato che siamo noi stessi, quasi sempre del tutto inconsapevolmente, a plasmare quotidianamente il nostro cervello.

Counseling, Happiness Coaching e Yoga della Risata ti aiutano a plasmare il tuo cervello, in modo consapevole, come tu vuoi, per ritrovare la tua felicità.

## **Counseling & Happiness Coaching**

Counseling & Happiness Coaching sono delle tecniche di Miglioramento Personale, per raggiungere un reale ben-essere in modo semplice, rapido ed efficace, attraverso il dialogo e altre attività esperienziali.

Counseling e Happiness Coaching sono metodologie sviluppate sulla base delle più efficienti tecniche psicoterapeutiche: ciò che funziona con chi sta soffrendo profondamente, per gravi patologie psicologiche, funziona ancora meglio con chi desidera semplicemente migliorare in modo stabile e concreto il proprio rapporto con la propria vita: con i collaboratori, con gli amici, con i familiari, con sé stessi.

## **Yoga della Risata**

Lo Yoga della Risata è la più semplice, potente e piacevole tecnica naturale di ben-essere psico-fisico e relazionale creata nel 1995 dal medico indiano Dr. Madan Kataria.

“Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente lo seguirà” diffuso con questo slogan, in oltre 70 paesi del mondo grazie ai rapidi, sensibili e salutari benefici prodotti, lo Yoga della Risata è ormai praticato in scuole, aziende, presidi sanitari e socio-assistenziali.

Con lo Yoga della risata, in modo molto semplice, piacevole, rapido ed efficace, il corpo ri-genera le proprie energie fisiche e neuro-endocrine così da poter affrontare con il massimo dell'efficienza e dell'efficacia il proprio percorso di Miglioramento Personale.

## **Le Applicazioni Pratiche**

**Nella vita Personale :** Sensibile miglioramento delle condizioni psico-fisiche generali. Riduzione delle sensazioni di ansia o di stress. Potenziamento delle capacità creative e di soluzione dei problemi. Miglioramento delle capacità di assertività, del senso di auto-stima e delle capacità relazionali.

**Nella Scuola :** Sensibile Incremento dell'intelligenza emotiva nel sistema scuola. Miglioramento delle capacità di attenzione e delle capacità logico-cognitive degli studenti. Riduzione della conflittualità e dei fenomeni di bullismo. Potenziamento delle doti di leadership dei docenti. Riduzione dei fenomeni di burn-out. Aumento del rendimento scolastico.

**Nel Mondo Azienda :** Miglioramento delle capacità di stress-management. Potenziamento dei processi di team-building. Sviluppo delle capacità di Problem Solving. Incremento delle doti di resilienza e di peak-performances. Incremento dell'intelligenza emotiva nel sistema Azienda. Aumento della Produttività.

**Negli ambiti Sanitari e Socio-assistenziali :** Miglioramento della qualità della vita degli utenti. Riduzione della somministrazione di farmaci di psico-farmaci e dei tempi di degenza e/o assistenza. Incremento delle capacità di ascolto dei care-giver. Potenziamento del lavoro di squadra degli operatori. Riduzione dei fenomeni di burn-out

## **Le Attività de La Palestra della Felicità**

### **Sessioni di Yoga della Risata**

Praticando lo Yoga della Risata si ottengono sensibili e importanti miglioramenti del proprio stato di ben-essere psico-fisico in modo semplice, piacevole, poco faticoso e rapido. Le sessioni di Yoga della Risata si svolgono con cadenza bi-settimanale presso la Palestra di Vittorio Veneto e sta nascendo una rete di altre sedi nel territorio nazionale.

### **Conferenze Didattiche e Laboratori Esperienziali**

Nata su basi scientifiche, la Palestra della Felicità promuove la diffusione delle tecniche adottate e dei presupposti scientifici, che ne hanno promosso la nascita, con Show-conference Didattiche e Laboratori Esperienziali per far comprendere e per applicare concretamente e in modo integrato teoria e pratica delle tecniche proposte.

### **Training di Formazione per Leader di Risate**

La Palestra della Felicità, affiliata alla Dr. Kataria School of Laughter Yoga è abilitata alla formazione e alla Certificazione Internazionale dei Leader di Risate. Il Leader di Risate possiede tutte le competenze necessarie alla conduzione delle sessioni di Yoga della Risata, nelle diverse realtà, per diffondere l'impiego di questa potente, semplice e naturale tecnica di benessere psico-fisico e relazionale.

## **Eventi e Partecipazioni**

**2010 - Gold Age - Rimini** Per ENASCO, tre giorni di laboratori teorici ed esperienziali sullo Yoga della Risata con l'Associazione Nazionale Yoga della Risata. Esperienza ripetuta nel 2011.

**2010 - Festival della Scienza - Genova** Presentazione dello Yoga della Risata e conduzione di una sessione con altri Leader e Teacher dell'Associazione Nazionale Yoga della Risata.

**2011 - Master ASPIC - L'Aquila** Conduzione di una giornata teorico-esperienziale per gli allievi della Facoltà di Psicologia e del Master in Counseling ASPIC

**2011 - Convegno Nazionale Psicologi AISM - Genova** Relazione scientifica e conduzione di un seminario esperienziale in nome e per conto dell'Associazione Nazionale Yoga della Risata

**2011 - Cesana Malanotti - Vittorio Veneto** Conduzione di un training di incontri bi-settimanali con gli ospiti della Casa di Riposo per Anziani non auto-sufficienti

**2012 - RAI Radio1 - La Notte di Radio1** Ospiti, nella trasmissione dedicata all'ottimismo, come relatori sulle tecniche per sviluppare il pensiero positivo



## Soci Fondatori

**Daniele Berti** è Gestalt Counselor e Laughter Yoga Leader & Teacher. Ha studiato Programmazione Neurolinguistica, Analisi Transazionale ed altre tecniche per il ben-essere come Psich-K® e EFT.

Da oltre otto anni studia la Felicità sotto il profilo comportamentale, neurobiologico, economico, psicologico filosofico ed anche spirituale e religioso. Ha ideato e cura il sito La Palestra della Felicità che ha rappresentato il terreno di coltura nel quale è nata l'Associazione.

**Alessandra De Rosa** è Laureata in Pedagogia, con indirizzo sociologico e diplomata in Pedagogia Psicoanalitica. Coordinatrice Pedagogica per alcuni nidi privati convenzionati, svolge l'attività di docente presso enti di formazione tenendo corsi di supporto psicopedagogico; inoltre svolge l'attività di consulente Pedagogica come libera professionista. Per numerosi anni ha svolto attività di educatrice presso asili nido comunali, e come educatrice per disabili mentali presso l'associazione A.N.F.F.A.S. di Bologna.

**Luciano Rizzo**, Medico Chirurgo, ha esteso la sua formazione con l'approfondimento degli aspetti nutrizionali e delle intolleranze alimentari anche in relazione con gli aspetti psico-emozionali.

Ha studiato Psicologia Strategica, Programmazione Neuro Linguistica e Integrazione Neuro-emozionale. Ha Collaborato con Rai Radio 1, autore di quattro libri, cura il sito biospazio. Ha ideato whymap: una mappa, che trovi sul web per valutare in modo semplice l'efficienza delle proprie scelte e progettare la soluzione ottimale dei problemi.



**La Palestra  
della Felicità®**  
Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica

[www.lapalestradellafelicità.com](http://www.lapalestradellafelicità.com)

[info@lapalestradellafelicità.com](mailto:info@lapalestradellafelicità.com)

Canale youtube

Se anche tu vuoi  
associarti a  
La Palestra della Felicità,  
per partecipare alla ricerca  
alla diffusione e  
all'applicazione  
di idee e tecniche,  
per imparare ad essere felice  
scrivici una mail

### Sede e Contatti

Viale Galileo Galilei 86 – 31029 Vittorio Veneto (TV)

Presidente

Daniele Berti - cell 337447006

Vicepresidente

Francesca Salvador – cell 3284790668