



Raspored seminara 20. i 21.04.2024.g. Zagreb

1. dan

10.00 h okupljanje polaznika u Zagebu , Bukovačka cesta 161, registracija sudionika, upoznavanje..

10.30 prvi sat yoge smijeha

11.30 povijest „YS“, koncept i vježbe, ritam, disanje

13.00 kratka pauza

13.15 sat „YS“ , 10 osnovnih vježbi, teorija i praksa

14.30 pauza za ručak

16.00 osnovne tehnike „YS“ - predrasude

16.30 sat „YS“ ,10 osnovnih vježbi - tijelo ima moć, vježbe smijeha kao terapija identifikacija stresa i vježbe protiv stresa - kako se smijati sam?

17.30 meditacija smijehom, zašto je bitno opuštanje

2. dan

- 09.30 kratak osvrt na prvi dan – po mogućnosti šetnja s meditacijom
- 11.00 dobrobiti „YS“ i kontraindikacije
- 11.30 sat vježbanja sa praksom – mimika, izražajnost- nove vježbe
- 12.00 „LOL4ALL“ program za tvrtke i korporacijama, praktični savjeti - organizacija radionica, javnih predavanja, promocija i sl.
- 13.00 „YS“ - tehnike i vježbe, po dobnim skupinama djeca..., gibberisch
- 14.00 pauza za ručak
- 15.30 „YS“ ponovi ako možeš, zadaci za završne vježbe polaznika
- 17.30 zajednički trening - ha-ha ho-ho ples, muzika, predaja diploma, fotkanje ..

