



ATTUALITÀ | venerdì 03 giugno 2016, 20:03

E' Bra Servizi la prima azienda del cuneese a proporre lo Yoga della Risata tra i dipendenti

202

Consiglia



A tenerli, l'Happiness Coach Davide Fissore



Bra Servizi è la prima azienda della zona e tra le prime in Italia ad aver proposto ai propri collaboratori una sessione di Hasya Yoga (Yoga della risata). Una iniziativa che nasce dalla consapevolezza che il vero valore di un'azienda è dato dalle persone, dalla loro essenza che si sublima nel momento di gioia.

Mercoledì 25 maggio in Bra Servizi è stato il giorno di "Shake Up The Happiness", una giornata esperienziale per favorire un ambiente aziendale da cui germoglia il successo. Shake Up The Happiness è un training formativo caratterizzato da una sessione di Yoga della Risata a cui seguono momenti emozionanti, di condivisione, di introspezione, insight motivazionali per concludere con il C.A.T.C.H., una tecnica energetica ideata e sviluppata da Richard Romagnoli, che permette a ogni persona di apprendere come gestire l'emotività e mantenersi al proprio stato d'eccellenza.

Ecco perché investire e credere nel benessere dei propri collaboratori porta sempre frutti per l'azienda. I risultati? Un intenso potenziamento dello spirito di squadra grazie a un abbandono dello stress generato durante la meditazione della risata, il cuore dello Yoga della Risata, e un innalzamento della passione per il proprio ruolo professionale grazie al raggiungimento e al consolidamento del benessere fisico, mentale ed emozionale con la tecnica del C.A.T.C.H.®, acronimo che significa Control your Actions, your Thoughts, your Character, your Heart.

«Abbiamo scelto questo "corso" guidati da Davide Fissore e la sua assistente Giulia per regalare ai colleghi un momento magico di gioia e di meditazione in questa vita guidata dalla frenesia in cui poche volte ci fermiamo a riflettere e a prendere fiato» osserva **Sabrina Piumatti**, figlia del patron Giuseppe che aggiunge. *«L'immagine che porterò nel cuore di questa giornata è stata la possibilità di vedere i nostri colleghi con occhi differenti e prendere atto, una volta di più, di far realmente parte di una squadra, la squadra della Bra Servizi. Le persone che la compongono sono fondamentali e sono la vera essenza del successo della Bra Servizi e grazie ad ognuno di loro, noi facciamo la differenza.»*

Cos'è l'Hasya Yoga (Yoga della risata)? Si tratta una disciplina yogica che utilizza la tecnica della risata incondizionata per generare un profondo stato di benessere fisico, mentale ed emozionale. Attraverso il contatto visivo, il role play e l'immaginazione si stimola la creatività per favorire un migliore spirito di squadra nei partecipanti.

In questa disciplina yogica, la risata viene vissuta come un vero e proprio workout emozionale e in questo modo è possibile ridere per diversi minuti consecutivamente sfruttando un procedimento naturale del corpo spiegato anche dalla scienza: il cervello non distingue una risata legata a un motivo da una "risata di pancia" (cioè senza motivo). In entrambi i casi vengono rilasciate sostanze naturali altamente benefiche (dopamina, serotonina, endorfine e altre) che hanno la capacità di provocare una forte riduzione del cortisolo (l'ormone dello stress). Inoltre, grazie alla risata prolungata si sperimenta una respirazione ottimale che permette di potenziare incredibilmente il sistema immunitario, grazie a un'ossigenazione cellulare ottimale.

Oggi l'Hasya Yoga è diffuso in più di 105 paesi, praticamente in tutto il mondo, e viene praticato nelle aziende, nelle scuole, negli ospedali, nelle carceri e nei centri di aggregazione sociale e gratuiti chiamati club della risata.

"Shake Up The Happiness" è un programma esperienziale che nasce dalla formazione intensiva di Davide Fissore con Richard Romagnoli, ambasciatore nel mondo e Mater Trainer di Yoga della Risata, iniziata alla fine del 2013, diventando trainer di Yoga della Risata nel 2014 e successivamente con l'abilitazione alla tecnica del C.A.T.C.H. A inizio 2015 Davide ha intensificato il suo percorso formativo iniziando il Master In Coaching Ekis, una delle migliori scuole di Coaching europee. Al termine del 2015 la sua formazione si è intensificata ulteriormente diventando assistente personale di Richard Romagnoli, attività che vede questo giovane braidese impegnato tuttora al suo fianco nei suoi interventi motivazionali e ispirazionali, nei suoi corsi di formazione e nei suoi Business Workshock nelle più grandi aziende italiane.

