

# RIDERE DI CUORE

REDAZIONALE DI 'TECNICHE NUOVE'



**Gianni Ferrario**

1ª edizione  
Febbraio 2006  
112 pagine,  
9,90 Euro  
Collana:  
Nuovi Equilibri

**L**a cultura popolare ha sempre detto che 'il riso fa buon sangue' e oggi la scienza sta dimostrando che il sorriso ed il buon umore stimolano la produzione di endorfine, il cosiddetto 'ormone del benessere' capace di rinforzare il sistema immunitario. In questo libro l'autore tratta i vari aspetti del fenomeno

della risata, per poi descrivere i benefici sul soma e sulla psiche e le varie tecniche per reimparare a ridere e stare meglio. Un potere, quello del riso, rigenerante e unificante descritto potentemente nelle Sacre Scritture

dove la saggezza dice di essere stata fianco a fianco a Dio durante i momenti emozionanti della creazione: "E io fui le allegrie giorno per giorno, ridendo a Lui davanti in ogni punto, ridendo nel mondo sulla terra" (Libro dei Proverbi 8, 30-31).

È solo comprendendo le origini profonde del fenomeno della risata e dello spirito dello humor che noi riprenderemo veramente a ridere di cuore.

## CHI È GIANNI FERRARIO

*Attore, autore teatrale e 'form-attore', utilizza tecniche e performance teatrali nella formazione manageriale per facilitare la creatività e migliorare il 'clima' nelle organizzazioni. In veste di 'giullare zen' conduce workshop esperienziali nell'ambito di percorsi formativi, animando eventi aziendali con tecniche originali e coinvolgenti come la Terapia della risata e la Coro-terapia. Oltre che nelle aziende, in cui ha maturato una lunga esperienza attraverso incarichi dirigenziali, somministra pillole di sorriso anche in teatri, scuole, ospedali, gruppi e comunità.*

[www.terapiadellarisata.it](http://www.terapiadellarisata.it)

## ASSOCIAZIONE YOGA SARASWATI

*Seminari di trasformazione personale e Corsi di Cucina vegetariana e vegana in Agriturismo con piscina in Umbria*

GIUGNO • 2-3-4 Meditazione MerKala • 17-24 Hatha Yoga •

LUGLIO • 1-8 Tai-Chi stile Yang • 1-8 Corso di cucina vegetariana •

• 10-17 e 19-26 Intensivo Hatha Yoga •

AGOSTO • 28 Lug.-12 Ago. Diguno Terapeutico con Consuezza e Salute (M) •

• 12-19 Tai-Chi stile Yang • 12-19 e 19-26 Hatha Yoga •

• 26 Ago.-2 Sett. Corso di cucina vegetariana •

RICHIESTE IL PROGRAMMA COMPLETO? Tel. 075.9460448

[www.agribiocasalecchi.it](http://www.agribiocasalecchi.it)  
[centroyogasaraswati@libero.it](mailto:centroyogasaraswati@libero.it)

La prefazione nel libro è di LAURA CURINO. Autrice e attrice teatrale, è tra i fondatori del Laboratorio Teatro Settimo. Tra i lavori principali portati in scena ricordiamo Adriano Olivetti, *Passione, Una stanza tutta per me* tratta da Virginia Woolf. Ha ricevuto diversi premi prestigiosi tra cui, nel 1998, il premio della critica indetto dall'Associazione Nazionale dei Critici di Teatro, come miglior attrice dell'anno.