

# Informativa LAUGHTER YOGA (Yoga della Risata)

Lo Yoga della Risata (Laughter Yoga) è una pratica salutare e divertente che offre importanti benefici per la salute fisica, mentale ed emozionale.

Come ogni tipo di esercizio aerobico, non dovrebbe essere praticato da persone con seri problemi di salute, previa autorizzazione del medico curante.

Lo Yoga della Risata (Laughter Yoga) non è sostitutivo di un adeguato trattamento medico per qualunque malattia fisica, della mente o per problemi psicologici gravi. Piuttosto è da considerare una pratica preventiva e di supporto (in caso di stati patologici in trattamento).

Ridere implica uno sforzo fisico e un aumento della pressione intra-addominale. È perciò controindicato a chi soffre di: **ernia, epilessia, ipertensione grave, emorroidi sanguinanti, gravi problemi cardiaci, bronchite cronica, incontinenza urinaria, problemi psichiatrici gravi, forte emicrania persistente, malattie con sintomi acuti, interventi chirurgici subiti negli ultimi 3 mesi**

Questo elenco è puramente indicativo. In caso di dubbio, consultare prima il proprio medico di fiducia. Se seguite una terapia, anche nel caso in cui doveste riscontrare un sorprendente miglioramento delle condizioni di salute in seguito alla pratica dello Yoga della Risata (Laughter Yoga), ricordate di consultare sempre il vostro medico curante prima di ridurre o interrompere l'assunzione dei farmaci abituali. Usate sempre il buon senso. Se, durante la sessione, avvertite un disturbo improvviso, interrompete ogni esercizio e chiedete assistenza allo staff ed al vostro istruttore.

LIBRATORIA

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_

indirizzo mail \_\_\_\_\_



Partecipo alla/e sessione/i di Laughter Yoga (Yoga della Risata), che implicano un moderato esercizio fisico. Come ogni esercizio fisico anche lo Yoga della Risata (Laughter Yoga) può essere faticoso e causare incidenti. Sono pienamente consapevole dei rischi e delle controindicazioni. Sono in buona salute e non mi trovo in nessuna delle condizioni che mi possano impedire di partecipare alla/e sessione/i di Laughter Yoga (Yoga della Risata).

Sono d'accordo nell'assumermi la piena responsabilità per qualunque problema si dovesse presentare e per qualunque tipo di incidente nel quale dovessi incorrere, partecipando ad una sessione di Laughter Yoga (Yoga della Risata). Essendo pienamente consapevole scarico il Trainer di Laughter Yoga, l'organizzazione dell'evento e tutto lo staff organizzatore da ogni responsabilità, a fronte di qualunque tipo di incidente dovesse incorrere a danno della mia persona durante la sessione di Laughter Yoga (Yoga della Risata).

**Ho letto l'informativa in ogni sua parte, ne ho perfettamente compreso il contenuto e l'approvo senza riserve.**

Firma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Con la presente dò il mio consenso all'utilizzo della mia immagine registrata a mezzo audio/foto/video per la diffusione del materiale foto/audio/video attraverso ogni supporto cartaceo, virtuale, tv e social media.

Letto e approvato. Firma \_\_\_\_\_

