

GELOTOLOGIA
TERAPIA DO RISO
YOGA DO RISO,

BY HELENA CAVACAS VERÍSSIMO



“Rir é viver profundamente.”

Milan Kundera,
O Livro do Riso e do Esquecimento

TERAPEUTA: HELENA CAVACAS VERÍSSIMO – TM 969512164 - EMAIL: VERISSIMO.HELENA@GMAIL.COM

GELOTOLOGIA TERAPIA DO RISO YOGA DO RISO,

BY HELENA CAVACAS VERÍSSIMO



O que é a Gelotologia ?

A palavra vem do grego “gelos” que significa riso - em homenagem a “Ghelos” o Deus do Riso, e “logos” que significa ciência.

A Gelotologia é, pois, a ciência que estuda o riso e os seus efeitos no corpo humano , analisados sob uma perspectiva científica, médica, psicológica e fisiológica.

O que dizem os especialistas sobre a Gelotologia ?

Várias pesquisas científicas reconhecem o valor preventivo e terapêutico do riso.

- O **Dr William F. Fry**, psiquiatra da Universidade de Stanford – California é considerado o pai da gelotologia, tendo demonstrado num dos seus mais famosos estudos que “20 segundos intensos de riso equivalem a 3 minutos de exercício numa máquina de remo”. O riso comporta os benefícios do exercício físico.
- O **Dr. Otto Warburg**, a única pessoa a quem foi atribuído por duas vezes o Prémio Nobel, afirma que “sempre que as células recebem níveis de oxigénio adequados, doenças como, por exemplo, o cancro, não podem ocorrer”. O riso contribui para um amplo fornecimento de oxigénio no sangue tendo assim um valor preventivo essencial para a manutenção da saúde.

GELOTOLOGIA TERAPIA DO RISO YOGA DO RISO,

BY HELENA CAVACAS VERISSIMO



O que é a Terapia do Riso ou Riso Terapêutico ?

A Terapia do Riso estuda não só o riso mas também todas as formas de indução ao riso. Entre os muitos benefícios do riso, salientamos os mais importantes:

- Ajuda a remover os efeitos negativos do stress (1ª causa de morte indirecta);
- Reforça o sistema imunitário;
- Ajuda no controlo da pressão arterial e doenças cardíacas;
- Aumenta a libertação de serotonina, constituindo-se como um antídoto para a depressão, ansiedade e outras desordens psicossomáticas;
- Aumenta a libertação de endorfinas – analgésico natural do corpo, aliviando a dor e aumentando a sensação de bem-estar;
- Permite inalar mais oxigénio melhorando a respiração e a circulação sanguínea;
- Contribui para uma massagem do aparelho digestivo e para um melhor funcionamento do fígado, pâncreas e rins;
- Assegura um bom sono e contribui para uma melhoria do rendimento diário;
- Ajuda a combater o medo, a raiva e o aborrecimento;
- Reforça a criatividade e a inovação e aumenta a auto-estima

GELOTOLOGIA TERAPIA DO RISO YOGA DO RISO,

BY HELENA CAVACAS VERISSIMO



O que é o Yoga do Riso ?

O Yoga do Riso nasce na Índia em 1995, pela mão do **Dr. Madan Kataria**, um médico de Clínica Geral que descobriu que a mente humana não sabe distinguir entre o riso natural e o riso falso. Então, percebendo que ambos os tipos de riso produzem “química feliz”, concluiu que qualquer pessoa pode rir e brincar como uma criança, criando assim o conceito “rir sem razão” como forma de mudar quem somos para melhor.

Com a ajuda de sua mulher Madhuri Kataria professora de yoga, encontrou uma técnica que concilia riso, exercícios de respiração de yoga e movimento.

O Yoga do Riso é uma ideia única espalhada por mais de 60 países em todo o Mundo, e que pode ser trabalhada junto de várias populações, entre elas:

- crianças;
- jovens;
- séniores
- doentes;
- empresas

GELOTOLOGIA TERAPIA DO RISO YOGA DO RISO,

BY HELENA CAVACAS VERÍSSIMO



Principais vantagens do Yoga do Riso nas empresas:

- Reduz o stress
- Combate o burn-out
- Cria bem-estar emocional
- Promove o máximo desempenho
- Melhora a criatividade
- Promove o espírito de equipa
- Produz “química feliz”

Os exercícios de yoga do riso:

- São simples, estruturados e divertidos;
- São fáceis e seguros e proporcionam uma verdadeira forma de exercício físico/aeróbico;
- São adequados para todos, independentemente das suas limitações cognitivas, sensoriais ou motoras.

RISO – O MELHOR REMÉDIO 😊

TERAPEUTA: HELENA CAVACAS VERÍSSIMO – TM 969512164 - EMAIL: VERISSIMO.HELENA@GMAIL.COM

GELOTOLOGIA TERAPIA DO RISO YOGA DO RISO,

BY HELENA CAVACAS VERÍSSIMO



Principais vantagens do Yoga do Riso junto da população sénior:

- Ajuda a combater sentimentos de solidão e isolamento;
- Ajuda a aumentar a auto-estima e a combater sentimentos de insegurança;
- Ajuda a melhorar o sistema imunitário;
- Ajuda a regularizar a pressão arterial e a diminuir os níveis de colesterol;
- Ajuda a combater a imobilidade e a dor, por via da libertação de endorfinas;
- Aumenta a oxigenação do sangue, permitindo melhorar as funções do cérebro, e consequente aumento da memória, da capacidade de raciocínio e de energia.

Os exercícios de yoga do riso:

- São simples, estruturados e divertidos;
- São fáceis e seguros e proporcionam uma verdadeira forma de exercício físico/aeróbico;
- São adequados para todos, independentemente das suas limitações cognitivas, sensoriais ou motoras.

RISO – O MELHOR REMÉDIO 😊

TERAPEUTA: HELENA CAVACAS VERÍSSIMO – TM 969512164 - EMAIL: VERISSIMO.HELENA@GMAIL.COM

GELOTOLOGIA TERAPIA DO RISO YOGA DO RISO,

BY HELENA CAVACAS VERÍSSIMO



Quem é Helena Cavacas Veríssimo

- ❑ Licenciada em Línguas e Literaturas Modernas | Faculdade de Letras Universidade Clássica de Lisboa
- ❑ Licenciada em Assessoria de Administração | Instituto Superior Novas Profissões
- ❑ Formação Jurídica | Ordem dos Solicitadores e Agentes de Execução
- ❑ Formadora certificada pelo IEFP | CAP nº EDF 451376/2007 DL;
- ❑ Executive and Life Coach | Certificação Internacional em Coaching | World Coaching Organization
- ❑ Líder de Yoga do Riso | Certificação Internacional Laughter Yoga University | Dr. Madan Katarya

Durante 25 anos exerceu funções no mundo corporate em grandes empresas, nacionais e estrangeiras, tendo também exercido funções como docente do ensino secundário.

Em 2000 fundou uma empresa no sector imobiliário que dirigiu durante vários anos.

Em 2007 iniciou a sua formação na área do Desenvolvimento Pessoal tendo, nesse âmbito e desde essa data, vindo a frequentar vários cursos e workshops, visando a excelência pessoal e a sua melhoria contínua;

Formadora desde 2007, Executive & Life Coach desde 2012 e Líder Certificada de Yoga do Riso desde 2013.

“O tempo é sempre certo para fazer o que está certo” – Martin Luther King Jr

“O primeiro passo para conseguir algo é desejá-lo” - Madre Teresa de Calcutá

GELOTOLOGIA
TERAPIA DO RISO
YOGA DO RISO,

BY HELENA CAVACAS VERISSIMO



Laughter Yoga International University

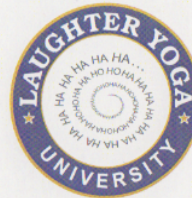


Certified Laughter Yoga Leader

This is to certify that Maria Helena Verissimo
has successfully completed the required training under my guidance and has demonstrated
competence by understanding the concept, developing skills of unconditional laughter based on
Hasya Yoga (Yogic Laughter) and having the knowledge of "Inner Spirit of Laughter"
as initiated and taught by Dr. Madan Kataria M.D.

Dr. Madan Kataria
Founder

Date 2013.08.11



Kyra (Liliana) Abreu

Laughter Yoga Teacher

Place LISBOA

TERAPEUTA: HELENA CAVACAS VERISSIMO - TM 969512164 - EMAIL: VERISSIMO.HELENA@GMAIL.COM