

The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

***MUOVERE IL CORPO E  
RIVITALIZZARE LA MENTE***



**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**DUALISMO CARTESIANO ??**





**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

DA CARTESIO ALLA


**PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA (PNEI)**





**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**SE MENTE E CORPO SONO IN GRADO DI INTERAGIRE, NON RISULTA DIFFICILE, ACCETTARE L'IDEA CHE L'UMORE POSSA REGOLARE E INFLUENZARE IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE, QUELLO ENDOCRINO E QUELLO IMMUNITARIO.**



# «MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»

TUTTO IL CORPO E DUNQUE OGNI SUA CELLULA, **PENSA**, **SENTE** E PROVA **EMOZIONI**, ELABORA LE PROPRIE INFORMAZIONI E LE TRASMETTE AD OGNI ALTRA CELLULA ATTRAVERSO UNA FITTISSIMA RETE DI COMUNICAZIONE PER CUI:

**«OGNI ASPETTO PSICOFISICO UMANO PUÒ ESSERE VISTO COME UNA PARTE DI UN'UNICA REALTÀ».**



**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**LE EMOZIONI INFLUENZANO IL CORPO E VICEVERSA**

**SEMPRE!!!**







**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

*LE EMOZIONI NON VIVONO SOLO NELLA MENTE MA SONO ANCHE ASSOCIATE A SENSAZIONI CORPOREE.*

**STUDIO SCIENTIFICO NUMMENMAA ET AL., 2013**





## **«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

RECENTE STUDIO CONDOTTO DA UN GRUPPO DI **RICERCATORI FINLANDESI** CHE HA ANALIZZATO, PER LA PRIMA VOLTA, LE **SENSAZIONI CORPOREE** PRODOTTE DA DIVERSE EMOZIONI.





## **«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

*I RICERCATORI HANNO INDOTTO EMOZIONI DIVERSE (AD UN GRUPPO CAMPIONE DI 701 PARTECIPANTI) E QUESTO HA PERMESSO LORO DI COLORARE MAPPE CORPOREE NELLE QUALI, A SECONDA DELL'EMOZIONE, SI OSSERVA UN INCREMENTO O UNA DIMINUIZIONE DELL'ATTIVITÀ SANGUIGNA.*

# «MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»



**EMOZIONI INDOTTE: RABBIA, PAURA, DISGUSTO, FELICITÀ, TRISTEZZA E SORPRESA.**

- **COLORE GIALLO** ALTI LIVELLI DI ATTIVITÀ;
- **COLORE ROSSO** MEDI LIVELLI DI ATTIVITÀ;
- **COLORE NERO** NEUTRO;
- **COLORE BLU** BASSI LIVELLI DI ATTIVITÀ.



**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

LA SCIENZA CON I SUOI NUMEROSISSIMI E RECENTISSIMI STUDI CI DICE CHE:

**«LA FELICITÀ SI PROPAGA IN TUTTO IL  
CORPO»**





**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**JOY FITNESS PER LA SALUTE E  
FELICITÀ**





**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**PORTA IL TUO CORPO A RIDERE E LA  
MENTE LO SEGUIRÀ FIDUCIOSA**







**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**DIVERTIAMOCI UN PO'...**





**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**IL *JOY FITNESS* PUÒ ESSERE PRATICATO IN  
QUALUNQUE ETÀ ED IN QUALSIASI MOMENTO.  
SERVE SOLO BUONA MUSICA ED IL SORRISO  
PIÙ BELLO CHE HAI.....**



**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**LAUGHTER BUMBA...**



**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

SPECIALITÀ DELLO **YOGA DELLA RISATA** CHE  
CONSISTE IN SEMPLICI MOVIMENTI CHE VENGONO  
EFFETTUATI AL RITMO DEL SUONO AMICO :

**HO HO HA HA**



**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**PROVIAMO INSIEME??**





**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

- **MUOVO IL CORPO PER MUOVERE LA MENTE**
  - **SE ATTIVO IL CORPO ATTIVO LA MENTE**
  - **SE IL MIO CORPO RIDE LA MIA MENTE RIDE**
- 

**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

L' EFFETTO DI UN SORRISO, DI UNA POSTURA, DI  
UNA RESPIRAZIONE SONO VERAMENTE  
IMPATTANTI SUL NOSTRO STATO D' ANIMO E DI  
CONSEGUENZA SULLE CARATTERISTICHE DEL  
NOSTRO PENSIERO.



**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**TI STUPIRAI, TI DIVERTIRAI E SPERIMENTERAI, FIN  
DA SUBITO, LA POTENZA DI QUESTE SEMPLICI  
TECNICHE CHE, ALLENATE COME RIDENTI  
ABITUDINI, FARANNO LA DIFFERENZA NELLA VITA  
DI CIASCUNO DI NOI.....**



**«MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»**

**BALLIAMO ???**



# «MUOVERE IL CORPO E RIVITALIZZARE LA MENTE»

**MARTINA ZUDDAS**

- EDUCATORE PROFESSIONALE
- LEADER DI YOGA DELLA RISATA CERTIFICATA DALLA LAUGHTER YOGA UNIVERSITY
- FELICITATRICE DEL SENTE MENTE PROGETT, CERTIFICATA DALLA SENTE MENTE SCHOOL.

**Per Info: [martynazuddas@gmail.com](mailto:martynazuddas@gmail.com)**