



## Yoga della Risata - Scheda “come ti senti?”

Prima	<< Basso --- Alto >>
Livello di stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Entusiasmo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Livello di Energia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umore	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ottimismo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Grado di amicizia con gli altri partecipanti	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Livello di consapevolezza del respiro*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Livello di rilassamento muscolare	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Livello di rilassamento mentale	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Capacità di ridere senza motivo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dopo	<< Basso --- Alto >>
Livello di stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Entusiasmo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Livello di Energia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umore	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ottimismo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Grado di amicizia con gli altri partecipanti	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Livello di consapevolezza del respiro*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Livello di rilassamento muscolare	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Livello di rilassamento mentale	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Capacità di ridere senza motivo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Commenti:

### Linee guida:

Questa scheda dovrebbe essere compilata in ogni sessione. Serve a valutare l'impatto immediato di una sessione di Yoga della Risata.

\* Consapevolezza del respiro: Normalmente non siamo consapevoli del nostro respiro.

Dopo gli esercizi di Yoga della Risata potreste sentire che state respirando più liberamente e facilmente e che siete consapevoli del respiro più profondo attraverso i polmoni.