



RIR AGORA



DOSSIER DE IMPRENSA
2021

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO/HISTÓRIA	03
MISSÃO, VISÃO E VALORES	04
DADOS RELEVANTES EM INFOGRAFIA	05
BIOGRAFIA DA CAROLINA VILANO	06
LOGÓTIPO	08
SERVIÇOS	
- YOGA DO RISO NAS ESCOLAS	09
- YOGA DO RISO PARA SENIORES	10
- YOGA DO RISO PARA EMPRESAS	11
CURSOS	
- CERTIFICAÇÃO DE LÍDER DE YOGA DO RISO	12
- PEDAGOGIA DO RISO	13
- EDUCA XXI TRAINER	14



APRESENTAÇÃO/HISTÓRIA

O “Rir Agora” nasceu em 2016 com voluntariado social em escolas básicas, universidades seniores e estabelecimentos prisionais. Naturalmente o projeto acabou por se expandir, passando pela formação de profissionais de diferentes áreas e teambuilding.

Atualmente o “Rir Agora” é muito mais do que apenas riso. Assume-se como um projeto de empreendedorismo social que visa promover o Riso pelo Yoga do Riso/Risoterapia com foco principal na comunidade escolar e nas organizações.

A nossa atividade parte do princípio de que o riso é uma ferramenta efetivamente eficaz na melhoria da saúde física e mental, reduzindo o stress, promovendo o relaxamento, conduzindo ao encontro da paz interior de uma forma divertida e lúdica que contribui para o processo de florescimento individual.



MISSÃO, VISÃO E VALORES



MISSÃO

Integrar a ciência do bem-estar na comunidade escolar, empresas e população sénior, promovendo a saúde mental e florescimento das comunidades.

VISÃO

Liderar a promoção e implementação do bem-estar nas escolas e empresas

VALORES

Cooperação
Ética
Transparência
Integridade
Responsabilidade social

DADOS RELEVANTES



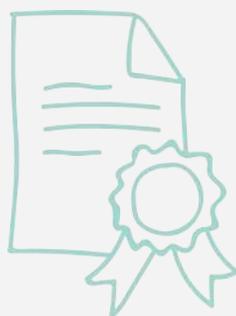
110

Formações/
Workshops



20

Escolas/
Universidades



30

Líderes de Yoga do
Riso formados



15

Empresas



5000

Pessoas alcançadas
em formações/
workshops/palestras

BIOGRAFIA DA CAROLINA VILANO



Carolina Vilano é a mentora do projeto “Rir Agora”.

A sua formação começou numa área totalmente diferente: estudou Microbiologia e Segurança Alimentar na Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica.

Trabalhava como microbióloga quando, em 2010, se deparou com o Yoga do Riso. Em fevereiro desse ano, quando estava grávida do primeiro filho, Carolina fez a Certificação Internacional como Lider de Yoga do Riso com Jorg Helms, no Porto. De encontro ao desconhecido, ficou rendida à atividade.

A partir daí, o seu percurso confunde-se com o Yoga do Riso. Começou por liderar sessões com adolescentes e adultos ativos. Um ano depois, deixou a sua atividade profissional e dedicou-se ao apoio ao estudo a crianças.



BIOGRAFIA DA CAROLINA VILANO



Em 2014 iniciou um processo de autoconhecimento que a levou a focar-se no Yoga do Riso. Em 2016, com a ida do segundo filho para a escola, sentiu ter início a sua missão com o Riso. Sem expectativas, nasceu em outubro de 2016 a página de Facebook “Rir Agora”, que se foi desenvolvendo de forma natural, com paixão, amor, dedicação e alegria. Nesse mesmo ano Carolina iniciou voluntariado em várias escolas e começaram a surgir oportunidades em contextos diferentes. A Rir Agora transformava-se num sonho real.

Carolina é empreendedora social no Projeto Rir Agora e autora do Método Educa XXI. Além disso, é também Formadora Internacional Certificada de Líderes de Yoga do Riso pela Laughter Yoga University, Índia. Desenvolve os seus estudos na área da Psicologia Positiva, Ciência do Bem-estar e Auto Realização na PUC do Rio Grande do Sul, tendo como professores Martin Seligman, Daniel Goleman e Leandro Karnal.

A criadora do Rir Agora tem ainda um forte sentido social, trabalhando como voluntária em estabelecimentos prisionais e centros de acolhimento de crianças e jovens.



LOGÓTIPO



RIR
AGORA



YOGA DO RISO NAS ESCOLAS

Estudos indicam que as crianças riem mais de 400 vezes por dia durante as brincadeiras comuns. No entanto, com o mundo em mudança e perante diferentes realidades infantis, aumenta a necessidade de potenciar o riso e a brincadeira nestas idades.

O riso pode ajudar as crianças a lidar com o stress e a potenciar o seu desempenho académico. O Yoga do Riso em contexto escolar é uma técnica que induz risos na vida das crianças, promovendo o riso em grupo sem necessidade de humor ou piadas. Além disso, o riso promove as emoções positivas.

A Rir Agora implementa um conjunto de técnicas de Yoga do Riso nas Escolas onde se inclui o Método Educa XXI, desenvolvido por Carolina Vilano.



SERVIÇOS

YOGA DO RISO PARA SENIORES

Particularmente no Ocidente, os idosos vivem realidades em que a estrutura familiar conjunta se desmorona e os jovens se afastam dos pais. Muitos seniores estão sozinhos, em instalações de cuidados a idosos ou em lares de terceira idade. Assim, são propensos os episódios de depressão.

O Yoga do Riso é um excelente remédio a ser prescrito aos seniores para os manter com bom ânimo. Uma boa gargalhada liberta o stress, as preocupações e a depressão. Permite trabalhar as emoções e aliviar os sentimentos de solidão e isolamento.



YOGA DO RISO PARA EMPRESAS

O Yoga do Riso é uma poderosa ferramenta que ajuda as pessoas do mundo dos negócios a reduzir o stress no local de trabalho. Através de um conjunto de técnicas é possível criar uma mão-de-obra feliz e enérgica e assim obter resultados e alcançar objetivos.

As sessões de Yoga do Riso para empresas são concebidas para tornar o local de trabalho vibrante e para melhorar o desempenho. Os programas são ideais para o bem-estar e empenho dos trabalhadores.



CERTIFICAÇÃO DE LÍDER DE YOGA DO RISO

Ao longo do ano a Rir Agora abre várias turmas para a certificação de Líder de Yoga do Riso. Uma vez que o Yoga do Riso é um conceito único, uma pessoa precisa de ser treinada como líder do riso.

Estas são formações básicas sobre como liderar uma sessão de riso para clubes sociais, organizações, empresas, idosos, crianças em idade escolar e pessoas com necessidades especiais. Através destas formações transmitem-se capacidades básicas de facilitação de como liderar um grupo de pessoas através de uma sessão de gargalhadas e meditação. Além disso, também tem um importante componente teórica direcionada para a história, conceito, filosofia e diferentes passos do Yoga do Riso e meditação.

Após a formação, os participantes são certificados como Líderes de Yoga do Riso e recebem um certificado emitido pelo Laughter Yoga International.

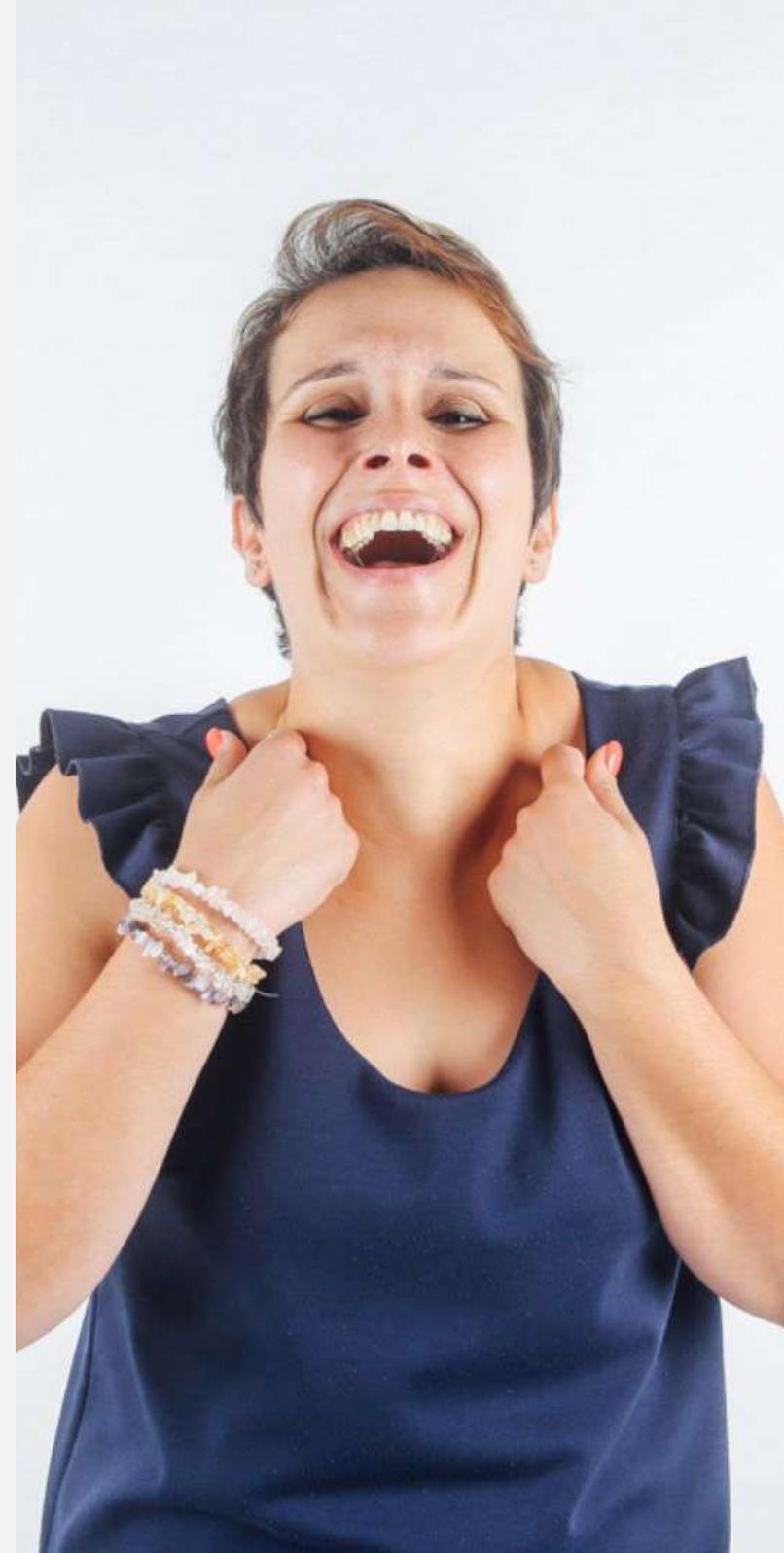


PEDAGOGIA DO RISO

Curso de dois dias desenvolvido para capacitar pessoas envolvidas no ensino e educação a adquirir e desenvolver habilidades relacionadas com o Mindfulness em Ação, o impacto do riso no contexto escolar e a Educação positiva.

Esta formação tem como público-alvo professores, técnicos de ação educativa, pais, psicólogos e todos os que se interessam pela área.

São disponibilizados vários recursos (manual, e-book “Pedagogia do Riso”, vídeos e certificado) e ainda 1 mês de mentoria (semanal).



CURSOS

EDUCA XXI TRAINER

Formação para capacitação de facilitadores que contribuam para levar ao maior número de comunidades escolares a Metodologia Educa XXI, desenvolvida por Carolina Vilano.

Este projeto dispõe de cursos de capacitação projetados para impactar significativamente o bem-estar dos educadores e dos seus alunos, permitindo que floresçam dentro e fora da sala de aula. Corresponde a 4 semanas de formação online com 5 aulas ao vivo e 15 vídeos gravados, além de incluir desafios diários, o Manual Educa XXI Trainer e uma mentoria de um mês com sessões semanais.



CAROLINA VILANO
Mentora do projeto



Telemóvel: (+351) 914 373 887
Email: contato@riragora.com

 www.riragora.com
 /riragora.yogadoriso
 /riragora.yogadoriso/
 /carolnavilanocarvalho/