

DELIBERAZIONE N.15/2025 DEL 11/09/2025

Oggetto: progetto Yoga della risata a favore delle detenute.

PRESENTI

CARICA	NOME COGNOME	PRESENTE	ASSENTE
PRESIDENTE	ANTONIO PIRO	X	
VICE PRESIDENTE	DANIELE MIGLIORI	X	
CONSIGLIERE	MARIA FELICIA SCARCELLA	X	
CONSIGLIERE	PAOLA TANGANELLI	X	
CONSIGLIERE	CIRO MANNA		X

VOTI ESPRESSI

CARICA	NOME COGNOME	FAVOREVOLE	CONTRARIO	ASTENUTO
PRESIDENTE	ANTONIO PIRO	X		
VICE PRESIDENTE	DANIELE MIGLIORI	X		
CONSIGLIERE	MARIA FELICIA SCARCELLA	X		
CONSIGLIERE	PAOLA TANGANELLI	X		
CONSIGLIERE	CIRO MANNA			

Il Consiglio Direttivo,

VISTO il D.Lgs. 178/2012 del 28 settembre 2012 e s.m.i.;

VISTO lo Statuto dell'Associazione della Croce Rossa Italiana Comitato di Perugia O.d.V. con Atto di deposito del 20/10/2019 registrato in data 21/11/2019 al n° 10494;

PRESO ATTO del Verbale n.18/2024 del 21/11/2024 con il quale l'Ufficio elettorale regionale Umbria proclama eletti il Presidente e i Consiglieri del Comitato di Perugia;

ACCERTATA la maggioranza dei presenti e la regolare costituzione del Consiglio;

VISTA la presentazione dell'istruttrice di yoga Sig.ra Rosaria Tambuscio che ha illustrato l'attività di "Yoga della risata";

PRESO ATTO della proposta del Presidente che sottopone all'approvazione il progetto dello "Yoga della risata" a favore della popolazione femminile carceraria della casa circondariale di Capanne al fine di portare sollievo e benessere psico-fisico alle detenute;

VALUTATO positivamente il progetto e le importanti finalità che si propone;
all'unanimità dei presenti aventi diritto al voto,

DELIBERA

1. di approvare il progetto dello "Yoga della risata" (allegato alla presente deliberazione) a favore della popolazione femminile carceraria della casa circondariale di Capanne al fine di portare sollievo e benessere psico-fisico alle detenute;
2. di pubblicare il presente provvedimento nei modi e nei termini previsti dalla normativa vigente in materia;
3. di conservare nell'apposito libro dei provvedimenti adottati dal Consiglio direttivo in conformità alla normativa vigente;
4. di inviare il presente provvedimento al Comitato Regionale Umbria.

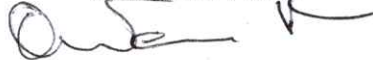
IL SEGRETARIO VERBALIZZANTE

Maria Felicia Scarcella



IL PRESIDENTE

Antonio Piro



Progetto: “Yoga della Risata”

Percorso di Yoga della Risata presso la Casa Circondariale di Perugia “Capanne”
A cura della Croce Rossa Italiana – Comitato di Perugia

Premessa

Il carcere è un luogo di grande complessità emotiva e relazionale. Privazione della libertà, stress, conflitti, senso di isolamento e demotivazione possono incidere profondamente sul benessere psicologico dei detenuti e sul clima interno della struttura. In questo contesto, la Croce Rossa Italiana, in linea con i propri principi di umanità e promozione del benessere, propone un percorso di Yoga della Risata, strumento semplice ma potente per favorire rilassamento, positività e relazione autentica.

Cos'è lo Yoga della Risata

Lo Yoga della Risata nasce nel 1995 da un'intuizione del Dr. Madan Kataria, medico indiano, che scoprì come il corpo non distingue tra una risata spontanea e una indotta: in entrambi i casi si attivano gli stessi meccanismi fisiologici e psicologici di benessere.

La pratica unisce esercizi di respirazione, risata guidata e momenti di condivisione, in un contesto protetto e non giudicante. Non servono doti particolari: solo la disponibilità a lasciarsi andare e partecipare.

Benefici per il contesto carcerario

- Ridurre stress, ansia e tensioni interne
- Favorire relazioni più serene e collaborative tra detenuti e con il personale
- Migliorare la gestione emotiva e la capacità di comunicare senza conflitto
- Riscoprire il proprio “bambino interiore”, risvegliando leggerezza e fiducia
- Stimolare energia vitale e autostima, contrastando la rassegnazione

La risata condivisa, in un luogo dove spesso prevale il silenzio o la durezza, diventa atto di libertà e umanità.

Struttura del progetto

Numero incontri: 4

Durata di ogni incontro: 1 ora

Partecipanti: massimo 15 detenute (sezione femminile)

Conduttore: formatore certificato in Yoga della Risata

Supporto: Volontari della Croce Rossa Italiana

Ogni incontro sarà composto da:

1. Breve introduzione e riscaldamento
2. Esercizi di risata guidata e respirazione
3. Giochi relazionali e attività di gruppo
4. Momento di rilassamento e condivisione finale

Obiettivi del progetto

- Promuovere il benessere psico-fisico attraverso la risata e la respirazione consapevole
- Ridurre le tensioni e migliorare il clima interno
- Favorire il senso di appartenenza e solidarietà tra partecipanti
- Sostenere il percorso di reinserimento sociale attraverso la consapevolezza emotiva

Valutazione e monitoraggio

Al termine del percorso sarà somministrato un breve questionario di gradimento e autovalutazione del benessere percepito, utile per eventuali edizioni successive o percorsi di approfondimento.

Conclusione

Lo Yoga della Risata è un invito a ritrovare, anche in una situazione di detenzione, una forma di libertà interiore: quella che nasce dal sorriso, dalla connessione umana e dalla consapevolezza che ogni persona può rinascere, un respiro – e una risata – alla volta.

Il Presidente
Dott. Antonio Piro

