



Risoterapia

“El día peor empleado es aquél en que no se ha reído” (Chamfort)

La risa tiene un enorme poder para influir en el cuerpo, sobre todo en los estados de ánimo, contribuye a que estemos alegres y felices y ello a su vez también favorece la curación corporal. La risoterapia es una técnica psicoterapéutica que produce beneficios mentales y emocionales por medio de la risa. Son múltiples los beneficios de la risa, entre alguno de ellos podemos señalar: potencia la alegría y desarrolla el buen humor, aumentar la capacidad de disfrutar, ayuda a relajarse, mejora las relaciones interpersonales, desarrollar el positivismo...

Objetivos:

- Aumentar la capacidad de disfrutar.
- Potenciar y desarrollar el buen humor.
- Promover emociones placenteras.
- Desconectar de la rutina diaria, relajarse.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar el positivismo.



Contenido:

Mediante diferentes juegos y ejercicios de risoterapia desarrollaremos nuestra capacidad de reír, disfrutar, jugar, relacionarnos y, en definitiva, de ser más felices.

Destinado a: Personas interesadas en realizar una actividad diferente, conocer personas, pasar un buen rato y sacar el “payaso” que llevas dentro.

Información adicional:

Duración:

Desde hora y media; el fin lo decides tú.

Modalidades:

Presencial.

