



TALLER DE “RISOTERAPIA”

Fundamentación:

La Risoterapia es una de las técnicas más efectivas y afectivas con la que podemos realizar un clima de distensión y divertimento. Conectamos con nuestra capacidad para sentir, de amar, de crear y de armonizar desde la alegría. La risa es el camino y el buen humor nos conecta con la saludable sensación del placer que nos produce una sesión de descarga emocional. Llegamos a la relajación y con ella a la satisfacción de haberme cuidado con una dosis de humor y amor.

Para liberar esas tensiones, utilizaremos técnicas como la respiración, manejo de la voz, danza y sobre todo mucho juego.

Beneficios:

Está demostrado científicamente que la Risa profunda, más conocida como la carcajada, aporta múltiples beneficios a nuestra salud y a nuestro propio organismo;

Nos hace más felices, eliminamos estrés, también se liberan tensiones corporales y emocionales, nos ayuda a aliviar el dolor, eliminar ansiedades, previene la depresión, mejora el sistema inmune y con ello prevenimos muchas enfermedades, quemamos calorías, nos ayuda a dormir mejor y así eliminamos problemas de insomnio y sobre todo la risa nos lleva a conectarnos con nuestro corazón. Previendo así posibles problemas cardiovasculares. Por no hablar de la cantidad de endorfinas que se generan, estas hormonas están directamente relacionadas con la Felicidad.

La risa es el lenguaje del Alma (Pablo Neruda)

