

La Fundació Agrupació apropa les bondats del riure a la gent gran

- **El Taller de risoteràpia reunirà 15 persones, que experimentaran l'alliberament de tensions corporals a través de diverses tècniques.**

29 d'abril del 2014-. La Fundació Agrupació celebrarà a partir de demà 30 d'abril a Barcelona una nova edició del seu Taller de risoteràpia, una iniciativa adreçada a les persones de més edat que l'entitat organitza amb l'objectiu de fer visibles els beneficis del riure. Les sessions tindran lloc tots els dimecres de 10 a 12 hores fins el 21 de maig a la seu de la Fundació Agrupació i comptaran amb la participació d'un total de 15 assistents.

L'alliberament de tensions és l'efecte més rellevant de la pràctica de la risoteràpia, que alhora contribueix a combatre l'insomni i la hipertensió a més de millorar la circulació de la sang i l'oxigenació de la pell. **"Riure incideix de manera molt positiva en la salut i el benestar de les persones perquè és un dels millors mitjans per aixecar l'ànim"**, manifesta la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà.

En el transcurs del Taller de Risoteràpia, els participants duran a terme una sèrie d'exercicis en què compartiran experiències de vida tot treballant habilitats com la imaginació, la fantasia i la creativitat amb el riure com a únic requisit. **"Ens hem de prendre la vida amb aquest toc d'humor tan necessari. Volem que la gent surti amb ganes de continuar compartint vivències més enllà d'aquest curs"**, conclou.

Convocatòria de premsa: TALLER DE RISOTERÀPIA A BARCELONA

Data: Tots els dimecres entre el 30 d'abril i el 21 de maig

Horari: De 10.00 a 12.00 hores

Lloc: Sala de Formació de la Fundació Agrupació (Gran Via de les Corts Catalanes, 652, principal 2^a, BARCELONA)

Per confirmar assistència de premsa i més informació: Fundació Agrupació, Lídia de la Fuente, 93 419 06 30 (ldelafuente@ecofirma.es)

Sobre la Fundació Agrupació

La Fundació Agrupació va néixer l'any 1993 per tal de canalitzar l'acció social d'Agrupació i convertir en fets la seva sensibilitat i implicació amb els seus 300.000 socis assegurats i amb tota la societat, especialment amb la gent gran, infància i joventut i les persones discapacitades.

La prevenció és l'eix troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hàbits saludables per tal d'evitar, retardar o pal·liar situacions de dependència física o psíquica i buscar al màxim l'autonomia personal. D'aquesta manera, la Fundació treballa sobre l'alimentació, l'activitat física i mental o les relacions socials. A més, promou la formació a través de la realització de cursos i activitats formatives, a la vegada que dóna suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.