

## **La Fundació Agrupació promou els beneficis del riure amb el primer Taller de risoteràpia de l'any**

- **Reduir l'estrès, millorar la capacitat pulmonar i estimular el sistema immunitari són alguns dels avantatges que té la pràctica d'aquesta activitat.**

24 de febrer del 2014-. La Fundació Agrupació inaugurarà el proper **26 de febrer** a la seva seu de **Barcelona** la primera edició de l'any del seu **Taller de risoteràpia**, una iniciativa que incideix de manera molt positiva en la salut i el benestar a través de tècniques de relaxació física i psicològica que tenen com a denominador comú el riure. El curs, on hi participarà un total de 15 persones, s'impartirà en quatre sessions que tindran lloc tots els dimecres de **10 a 12 h**.

La pràctica de la risoteràpia contribueix a alleugerir tensions i a combatre l'insomni i la hipertensió, però sobretot a millorar la circulació de la sang i l'oxigenació de la pell. **"Amb la rialla podem sentir-nos molt millor o, si més no, ens pot servir per tenir una actitud més optimista davant la vida"**, explica la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà.

Durant el transcurs del taller, els assistents realitzaran una sèrie de jocs i moviments destinats a aprendre i posar en comú relats de vida que els ajudaran a estimular capacitats com la imaginació, la fantasia i la creativitat amb la diversió com a únic requisit indispensable. **"Com més grans ens fem, menys riem. Associem maduresa amb seriositat i, tot i que això està bé, també ens hem de prendre la vida amb aquest toc d'humor tan necessari"**, afegeix.

### **Convocatòria de premsa: TALLER DE RISOTERÀPIA A BARCELONA**

**Data:** Tots els dimecres entre el 26 de febrer i el 19 de març

**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<sup>a</sup>, BARCELONA)

**Per confirmar assistència de premsa i més informació:** Fundació Agrupació, Lidia de la Fuente, 93 419 06 30 ([ldelafuente@ecofirma.es](mailto: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.