

La Fundació Agrupació acerca los beneficios de la risa a la gente mayor de Barcelona

Convocatoria de prensa: TALLER DE RISOTERAPIA EN BARCELONA

Fecha: Todos los jueves entre el 30 de abril y el 21 de mayo

Horario: De 10.30 a 12.30 horas

Lugar: Sala de Formación de la Fundació Agrupació (Gran Via de les Corts Catalanes, 652, principal 2ª, BARCELONA)

Para confirmar asistencia de prensa y más información: Fundació Agrupació, Lúdia de la Fuente, 93 419 06 30 (ldelafuente@ecofirma.es)

La entidad pone en marcha una nueva edición del Taller de risoterapia, una actividad en la que el año pasado participaron una treintena de personas.

La prevención de problemas cardiovasculares y digestivos, el equilibrio emocional, el desarrollo de la imaginación y la mejora de las relaciones humanas son algunos de los beneficios de la risoterapia.

28 de abril de 2015- Acercar a las personas de más edad los beneficios que tiene la risa tanto a nivel físico como emocional. Esta es la finalidad del **Taller de risoterapia** de la **Fundació Agrupació**, una actividad que la entidad iniciará en **su sede de Barcelona** (Gran Via de les Corts Catalanes, 652, principal 2ª) el próximo **jueves 30 de abril a las 10.30h**. Las sesiones, en las que participarán unas quince personas, **se alargarán hasta el 21 de mayo**.

“Reír es muy positivo para la salud. Es uno de los mejores medios para levantar el ánimo”, explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**. La prevención de problemas digestivos y cardiovasculares, el fortalecimiento inmunológico, la mejora de las relaciones humanas, el desarrollo de la imaginación y la intuición y el equilibrio emocional son algunos de los beneficios de la práctica de la risoterapia, que contribuye además a paliar la fatiga y el insomnio y a reforzar la autoestima y la seguridad en uno mismo.

En el transcurso de la actividad, los participantes llevarán a cabo una serie de ejercicios en los que compartirán experiencias de vida mientras trabajan habilidades como la fantasía y la creatividad con la risa como único requisito. **“Queremos que la gente salga con ganas de continuar compartiendo vivencias más allá de este curso”**, concluye.

Sobre la Fundació Agrupació

La **Fundació Agrupació** nació en el año 1993 para canalizar la acción social de **Agrupació** y convertir en hechos la sensibilidad y la implicación con sus 340.000 socios asegurados y con toda la sociedad, especialmente con la gente mayor, la infancia y la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la **Fundació Agrupació**, que fomenta hábitos saludables para evitar, retardar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal.

De esta manera, la Fundació trabaja acerca de la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, a la vez que da apoyo a proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.