

**BCN Eco Green**  
20/02/2015

## La risa es la mejor amiga de la vida

Publicado el [20 febrero, 2015](#)



Por: Dayana García Blas / día 20 de febrero – 2015

Reír es bueno para la salud, pero si además compartimos momentos en sociedad los beneficios psicológicos se multiplican. Dejando al margen las costillas que nos hacen reír hasta que nos duele la barriga, el hecho de participar en un taller de risoterapia supone una desconexión y es una iniciativa con mucha aceptación, sobre todo, por parte de las personas de edad avanzada que les llena el corazón de emoción y felicidad.

Más de 30 personas se reúnen en Barcelona cada jueves de 10.30h a 12.30h para, exclusivamente, reír gracias a la Fundació Agrupació que apuesta por el bienestar y por levantar el ánimo a personas con problemas. Y es que reírse previene dolencias digestivas y cardiovasculares, así como fortalece las defensas y mejora las relaciones humanas ofreciendo imaginación, intuición y un equilibrio emocional.

La directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà, valora la risoterapia como “tomarnos la vida con ese toque de humor tan necesario. Queremos que la gente salga con ganas de continuar compartiendo vivencias más allá de este curso” y es que no hay nada mejor como sentirse bien y realizado en esta vida.

