




Taller de risoteràpia



Información básica

el Jueves, 7 de Mayo 2015, 10:30 - 12:30 

Gran Via de les Corts Catalanes, 652
Barcelona

Descripción

"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.