



CURSO DE RISOTERAPIA: Estamos en una dinámica en la vida donde nos dejamos influir o inundar por lo que nos rodea, por esas dinámicas negativas, por ese estrés que es la vida o esas pequeñas cosas que nos rodean que muchas veces nos rodean convirtiéndolas en un mundo. Con las sesiones de risoterapia buscamos el olvidarnos de esas cosas externas durante las sesiones (sean regulares o esporádicas) y disfrutar y dejarse llevar por el momento, el aquí y ahora, todo con un motor, el de la risa. Descubriremos los beneficios de la risa tanto interna como externa, todo con un prisma de terapia, de cómo enfocar esas cosas que nos pasan, minimizando en la medida de lo posible. Estas sesiones se ajustan a todo tipo de colectivos: Mayores de la “Tercera edad”, Mujeres, Juventud, profesiones sometidas a un nivel alto de estrés, etc. Cada forma de enfocar cada colectivo es distinto, pero con el mismo mecanismo, la risa.

LUDOTERAPIA: Disfrutar del juego por el juego, de esa sensación muchas veces perdida de nuestra infancia, el tele transportarnos a esas épocas en las que nos enfrascábamos en juegos divertidos, emotivos, sensoriales, imaginativos, una terapia beneficiosa en la que la risa y el juego se entrelazan de una forma conjunta en la que nos hace disfrutar del aquí y ahora. Sentirnos bien jugando, refrescar esa sensación durante la sesión. (Regular o esporádica) al igual que la risoterapia, la ludoterapia se ajusta a todo tipo de colectivos sociales, amoldando y aclimatando a cada uno ese refuerzo que necesitan para conseguir el disfrute y las ganas de haber jugado, de haber disfrutado y haber reído y compartido esas sensaciones con el resto del grupo.

CONOCER:

- La risa, un privilegio del ser humano para prolongar y mejorar la calidad de nuestra vida.
- La risa, potenciadora del sistema inmunitario.
- La risa como principal antídoto para una vida estresada y enferma.
- ¿Porqué la risa cura?- Anatomía y fisiología básica de la risa.

EXPERIMENTAR:

- Descubre y encuentra la risa de los sentidos.
- La risa desbloquea tensiones y equilibra emocionalmente.
- Ejercicios: Visualización, Relajación, Meditación, etc. Juegos para reir en grupo.
- Técnicas y juegos para reir plenamente, sín estímulos externos.
- La respiración y el movimiento natural para favorecer la risa.
- Los escondites de la risa. Los huesos de la risa como encontrarlos?.

CONSEGUIR:

- Serenidad, sosiego y claridad mental.

- Descubrir el niño que llevamos en nuestro interior.

- Una relación abierta y sincera con uno mismo y los demás.

- Una actitud positiva estimulante para cambiar la forma de vida.

- La risa como gran desencadenante de creatividad y comunicación.

- La magia de la risa para conseguir tus objetivos personales.

A QUIÉN VA DIRIGIDO:

- Licenciados y estudiantes. Tercera Edad. Niños

- Grupos continuados de trabajo.- Ejecutivos de Ventas.

- Convenciones de Empresas.

- Autónomos y Profesionales. Etc.

Curso regular: Miercoles de 17.30 a 19.30

Sesiones sueltas: mañana de 10.00 a 12.00 - consulta disponibilidad

donde: Centro de Artesanía de las Artes Escénicas

Calle Pedro Antonio de Alarcón 58 . metro Almudena, Ascao.

info: 636109841 (Fidel) - info@elartedelarisa.com

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)