

RISOTERAPIA

Contenidos:

- Beneficios físicos y psicológicos de la Risoterapia.
- Técnicas para estimular la confianza grupal.
- Técnicas para reír de manera natural y mejorar nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar.
- Dinámicas de distensión y juegos para inducir a la risa.
- Dinámicas para liberar tensiones.
- Dinámicas de afirmación y autoestima.
- Ejercicios de comunicación y desinhibición.
- Técnicas de relación y meditación.

Objetivos:

- Proporcionar herramientas a las personas participantes para la mejora de su calidad de vida a través de la Risoterapia.
- Usar la Risoterapia como una puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, amar y comunicarnos.
- Utilizar la risa para lograr diferentes beneficios: eliminar el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, dolores...
- Eliminar bloqueos emocionales, físicos y mentales.

Duración del curso/taller:

1 mes (inicio: 06 de febrero 2027; final: 27 de febrero 2027)

Días/horario:

Sábado de 10:30 a 12:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Arucas – Sede Principal UPA Arucas
C/. Pintor Velázquez, nº 9 (Juan XXIII)

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa cómoda y agua fresca.

Cuota mensual: 40€

Imparte el curso/taller: Cathaysa Pulido Marrero