

## **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 relajación 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, de amar, de comunicarnos.
- Utilizar la risa para lograr diferentes beneficios: eliminar el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, dolores...
- Eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales.

### **Duración del curso/taller:**

2 meses (inicio: 3 de abril de 2024; final: 29 de mayo de 2024)

### **Días/horario:**

Miércoles de 10:00 a 12:00 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de Gáldar – Club 3ª edad Gáldar

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Ropa cómoda y Agua.

**Imparte la monitora:** Cathaysa Pulido Marrero