

TALLER DE RISOTERAPIA

Este curso taller propone a los participantes el conocimiento de los elementos básicos de la risa. La risa es activa, creativa , abierta, contagiosa, generadora, universal. La risa pertenece a toda la humanidad, cohesiona y fortalece las relaciones humanas y las enriquece.

FUNDAMENTACIÓN

La educación artística es un instrumento pedagógico que posibilita el desarrollo integral del ser humano, potenciando sus capacidades para la expresión creadora y la acción solidaria frente a su entorno. De manera específica, la risoterapia incide en el mejoramiento de las relaciones interpersonales, ya que al mejorar las habilidades gestuales, orales y corporales de los participantes y favoreciendo la desinhibición, posibilita una efectiva comunicación y propicia la adaptación en su medio.

OBJETIVOS

- Desarrollar la imaginación, intuición y creatividad.
- Mejorar las relaciones humanas y la calidad de vida
- Generar una actitud positiva estimulante para cambiar la forma de vida.
- Ayudar a encontrarnos mejor con nosotros mismos y con los demás.
- Reforzar la seguridad en uno mismo, así como la autoestima.
- Desbloquear tensiones y equilibra emocionalmente.
- Prevenir problemas digestivos, migrañas, problemas cardiovasculares, arteriosclerosis, alergias, resfriados comunes, fatiga física y mental, insomnios, fortalece el sistema inmunológico...
- Es un complemento ideal para nuestro bienestar tanto físico como mental
- Amortiguar el cansancio y el agotamiento
- Ayudar a conciliar mejor el sueño
- Redescubrir la alegría de jugar, recuperando la creatividad del niño interior que todos llevamos dentro.

CONTENIDOS

- Qué es la Risoterapia.

- Lúdico - Terapéutico - Crecimiento Personal.
- La risa y el ser humano.
- Bases Psico-Fisiológicas.
- Musicoterapia - conceptos básicos.
- El humor en Risoterapia.
- La Risa. Tipologías.
- Reorientar la risa cotidiana hacia el bienestar.
- Recuperar la sonrisa y la risa.
- Habilidades y Estrategias personales para reír.
- La Risa como medicina.
- La Risa para combatir el Estrés.
- Técnicas de expresión Corporal.
- Habilidades Sociales y de Comunicación.
- Técnicas Teatrales.
- Los juegos y ejercicios para el buen humor y la risa en grupo.

LUGAR

Centro cultural polivalente de.....

FECHAS Y HORARIOS

Distintas opciones; A tu libre elección

NUMERO DE ASISTENTES

Un máximo de 12-15 asistentes.