

## CURS DE RISOTERAPIA



HORARI: Dimarts d' 11.45 a 13.15 h  
PROFESSOR: M. Josefina Martinez  
ESPAI: Sala II  
QUOTA: 44.02 €  
MATERIAL: Roba còmoda i tovallola.  
DURADA DEL CURS: 13.5h  
CALENDARI:

Dimarts

21 set	28 set	5 oct	19 oct	26 oct	2 nov	23 nov	30 nov	7 des
-----------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	----------

### **DESCRIPCIÓ DEL CURS:**

A través d'aquesta proposta es pretén contribuir a la millora del benestar físic i mental dels participants.

Es faran servir recursos expressius del cos i jocs de grup per comunicar sensacions i estats d'ànims, no com finalitat sinó com mitjà per aconseguir el riure sincer ( somriure, bon humor i alegria). Aquest tipus de riure transmet felicitat, pau, amor, equilibri, flexibilitza, integra, ... el joc i el riure son el camí més curt entre dues persones.

Quan riem a ple pulmó es mobilitzen 400 músculs de tot el cos, millora la respiració sanguínia, s'exercita el cor, es relaxa la musculatura i estimula la segregació d'endorfines que entre altres coses son les encarregades dels estats del benestar i la felicitat.

Així durant el taller es tractarà de crear un espai d'alegria i de relació humana, on alliberar emocions, comunicar-nos, compartir, etc que ens ajudarà a viure el dia a dia amb major optimisme