

CAFÉ TALLER

RISOTERAPIA



Welearn coaching

Colaboradores:



jaitok

¿Qué es la Risoterapia?

La **Risoterapia** es una psicoterapia que consiste en la práctica de ejercer la risa a voluntad para aprovechar sus muchos beneficios anímicos y de salud.

Pilares básicos:

- Risa y sonrisa
- Gimnasia de la Risa
- Buensentido del humor
- Pensamiento positivo



Beneficios



- Bienestar físico y mental
- Incrementa la autoestima.
- Eficacia contra la tristeza y enfermedades psicosomáticas.
- Alivia el insomnio gracias a que genera una sana fatiga.
- Mejor estado para toma de decisiones.
- Combate miedos y fobias.
- Facilita la comunicación entre personas y reduce la timidez.
- Ayuda a expresar emociones y fortalece los lazos afectivos.
- Alivia el sufrimiento y descarga tensiones.
- Facilita la vía para poder llegar al conocimiento.
- Potencia la creatividad y la imaginación.

Beneficios



- Refuerza el sistema inmunológico.
- Alivia las digestiones: agita el hígado y los órganos digestivos.
- Fortalece el corazón, acelerando el ritmo cardíaco.
- Mejora la respiración, la ventilación respiratoria llega al máximo.
- Aumento de la actividad vital, al aumentar la circulación nerviosa.
- Producción y Liberación de:
 - * **Dopamina:** Eleva el estado de ánimo.
 - * **Serotonina:** Endorfina con efectos calmantes y analgésicos.
 - * **Adrenalina:** facilita la creatividad (despiertos y receptivos)
- Hipertensión: aumenta el calibre de los vasos sanguíneos y relaja los músculos lisos de las arterias, reduce la presión arterial.

Algunos de nuestros talleres



ja ja ja!



TALLER DE RISOTERAPIA



26 de Abril

Welearn coaching

26 Abril | Risoterapia

Objetivos

- Aprender a generar una risa llana y franca
- Tomar conciencia y estar más abierto a posibilidades más alegres y beneficiosas
- Estimular el hemisferio derecho para desarrollar la creatividad
- Entrar en contacto con el niño que llevamos dentro
- Fortalecer nuestras relaciones sociales

Programa

1. Pensamiento Positivo
2. Buen sentido del humor
3. Gimnasia de la risa
4. Risa y sonrisa
5. Beneficios anímicos y de la salud
6. Proceso de crecimiento personal

La mayor parte del taller es práctico con diversas dinámicas individuales y grupales

DURACIÓN
9:30 a 15:30

LUGAR: c/ Limonero 18 Metro: Tetuán
PRECIO: 50€ por persona - 70€ dos personas

Socios de la Fundación Siglo 22 -20% de descuento

Inscripciones antes del 24 del abril
info@welearncoaching.com
91 15 29 09 619 97 36 02



MUCHAS GRACIAS!!!

JUAN JOSÉ ÁLVAREZ



www.welearncoaching.com



jjalvarez@welearncoaching.com



HERNÁN ORTEGA



hernanortega20.wordpress.com



hernanortega20@gmail.com

