



RSD

RISOSERVICIOS

el servicio integral de la risa

¡ ponte la risa y sal al mundo!

www.risoservicios.com 659257782 info@risoservicios.com

JI JI JI



RISOSERVICIOS

PRESENTA

“TALLER DE RISA CONSCIENTE”

JA, JA, JE, JE, JU, JU

Or Or Or Or

JA, JA

Unas risas pueden relajar cualquier situación engorrosa o ser el comienzo de una escalada de diversión y juego inagotable.

Ir Ir Ir

JE JE JE

ALGUNOS BENEFICIOS DE LA RISA

Cuando ríes, segregas endorfinas a raudales, que relajan tu sistema nervioso y las sabrosas sacudidas de las carcajadas, te producen una gran distensión muscular.

La Risa disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, mejorando el sistema inmunológico.

Al reír, nos oxigenamos al entrar el doble de aire en los pulmones; el movimiento de la risa provoca un saludable masaje en los órganos internos, y se estiran la columna vertebral y las cervicales.

Además, la risa relaja nuestra mente como la mejor de las meditaciones y crea un ambiente distendido y afectivo, reconfortándonos también a nivel emocional.

A QUÉ LLAMAMOS “RISOTERAPIA”

A la práctica de la Risa de forma consciente, voluntaria y sistemática para disfrutar de sus beneficios.

Nuestro método de RISOTERAPIA sintetiza diversos recursos:

- La “Dinámica de la Risa”, que aporta el juego grupal y desinhibido, conciencia corporal, técnicas de la risa y la defensa de una actitud optimista ante la vida.
- La “Psicología Positiva”, que aporta optimismo, asertividad, confianza, fuerza interior y sentimientos positivos.

- El “Yoga de la Risa” o “Laughter Yoga” , que combina ejercicios de respiración yóguica (Pranayama) con ejercicios de la Risa, lo que permite reír fácilmente, sin necesitar una causa.
- El “Teatro Cómico Terapéutico”, que aporta autoestima, expresividad, desinhibición, creatividad, recursos cómicos y complicidad.
- “Biodanza” y “Musicoterapia”, que aportan sentido del ritmo, armonía, afectividad, vitalidad y conciencia grupal.
- La “Logoterapia”, que ayuda a dar un sentido positivo a tu vida a pesar de las dificultades.

OBJETIVOS DEL TALLER



Desencadenar la risa y la diversión.

Mejorar las relaciones interpersonales.

Limpiar los pulmones y oxigenarnos.

Desestresarnos y relajar el sistema nervioso.

Recargar al organismo de energía vital.

Incrementar la fluidez mental.

Divertirnos de una manera sana y empática.

Experimentar la risa contagiosa.

Reír de forma progresiva, cómoda y relajada.

QUÉ HACEMOS EN LA SESIÓN

Se inicia la sesión haciendo estiramientos suaves, ejercitando la respiración yóguica, conectando con el grupo...

A continuación hacemos unos juegos más dinámicos, de cohesión grupal y de confianza.

Después se practican los “ejercicios y juegos de la risa”.

La risa va pasando de ser “ejercitada” a convertirse en risa espontánea y contagiosa, estallando la diversión.

A continuación se hace una relajación y una despedida.



Cuando la risa fluye como una fuente, entramos en la fase de la meditación de la risa, donde conectas con tu risa interior. Es la risa más terapéutica.

APOSTAMOS POR LA RISA ¿NOS ACOMPAÑAS?



RISOSERVICIOS

apuesta por la Risa como Panacea de una vida
saludable y consciente.



RSD

RISOSERVICIOS

el servicio integral de la risa

¡ ponte la risa y sal al mundo!

www.risoservicios.com 659257782 info@risoservicios.com