

# TALLER DE RISOTERAPIA

DEL 15 OCTUBRE AL 7 DE NOVIEMBRE DEL 2018

CENTRO DE MAYORES CONCEJAL CARMELO

INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO DE  
VILLAMANRIQUE DE TAJO HASTA 10 OCTUBRE

iiiiGRATUITO!!!!

Dirigido a personas  
adultas + 55 años  
que quieran TENER  
UNA VISIÓN  
positiva de la vida

LUNES Y MIERCOLES  
DE 17 a 19,30 h



## ¿QUE ES LA RISOTERAPIA?

La risa verdadera, la carcajada, aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, la tensión, la ansiedad, la depresión, alivia el dolor, los problemas cardiovasculares, evita el insomnio... Mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas responsables de la sensación de bienestar.

La risa nos aporta aceptación, comprensión, alegría, creatividad, abre nuestros sentidos y nos ayuda a transformar nuestras pautas mentales. Nos ayuda a abrir nuestros horizontes, a vencer nuestros miedos, a llenarnos de luz, de fuerza y de ilusión por las cosas, en definitiva, la risa nos ayuda a vivir de manera positiva, intensa y feliz.

En los talleres de risoterapia se ofrece un espacio para que los participantes, principalmente orientado a cuidadores de personas dependientes, puedan disfrutar por unas horas del instante presente, conectándose con la emoción y con el niño que aún somos. Permite que seamos libres, espontáneos y creativos.

### DESTINATARIOS

Estos talleres estarían enfocados a, mostrar a los **cuidadores de las personas dependientes en especial y en general a cualquier persona mayor de 55 años que viviendo en el medio rural quiera tener una visión positiva de la vida**, a afrontar sus dolencias o las consecuencias físicas y psicológicas de sus edades. En definitiva se

persigue transmitir las claves para incrementar la autoestima y mirar a cada día con una sonrisa.

### OBJETIVOS

- Conocer qué es la risa, sus diferentes tipos y significados.
- Descubrir la risa como una actitud frente a la vida y como principal antídoto contra el estrés, el dolor y la enfermedad.
- Aprender que la risa es un privilegio del ser humano que prolonga y mejora la calidad de vida de las personas.
- Aprender a abrirnos a los demás y saber reírse de uno mismo.
- Descubrir todas las ventajas que nos ofrece la risa.

## CONTENIDOS:

### Contenidos Teóricos:

- INTRODUCCIÓN: ASPECTOS GENERALES DEL TALLER DE RISOTERAPIA.
- LA RISA COMO TERAPIA PARA MANTENER EL BIENESTAR FÍSICO, PSÍQUICO Y SOCIAL.
- EFECTOS QUE LA RISA PROVOCA EN EL INDIVIDUO :EFECTOS FÍSICOS DE LA RISA.EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA RISA.
- BENEFICIOS DE LAS PERSONAS QUE SE RIEN.
- PAUTAS BÁSICAS PARA PODER REIR.

### Contenidos Prácticos.

- JUEGOS Y DINÁMICAS DE RISOTERAPIA.
- PRESENTACIÓN DE VÍDEOS DE RISOTERAPIA.
- EL TEATRO DE LA RISA.

## MATERIAL NECESARIO:

- Un cojín.
- Una manta, toalla o esterilla.
- Calcetines gruesos y ropa cómoda.

## INSCRIPCIÓN

La inscripción es gratuita pero por limitaciones del aforo, es imprescindible realizar la inscripción cuanto antes.

### DATOS DE INTERÉS:

**Fechas de celebración:**

**15/10 al 7/11.**

**Horario: 17 a 19,30h**

**Lunes y Miércoles**

**Lugar: CENTRO DE MAYORES  
CONCEJAL CARMELO**

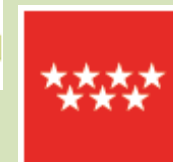
El curso tendrá una duración de 20 horas, en las que se abordará una forma de aprender a ver las cosas desde una óptica positiva para así poder sacar mas partido a la vida y al trabajo.

**Tras el desarrollo del mismo se emitirá un Diploma, de la superación del curso**

## TALLER DE RISOTERAPIA (20 HORAS)



Organiza:



**Comunidad  
de Madrid**

Financia:



**Ayuntamiento  
Villamanrique de Tajo**

Colaboran:

