

¿Quién somos?

Solidaridad Intergeneracional es una asociación de ámbito estatal y sin ánimo de lucro que tiene como fin principal prestar atención integral a las personas mayores del medio rural, al tiempo que apoya a los familiares comprometidos con el cuidado de los mayores.

Trabajamos para que la población del medio rural acceda en condiciones de igualdad a los servicios, recursos y prestaciones, sin discriminación, por razones de edad, lugar de residencia, o género.

¿Qué es la risoterapia?

Científicamente, se ha comprobado que la risa franca, la carcajada, aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, colesterol, dolores, insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios... Recientes estudios sobre la capacidad de las carcajadas para combatir todo tipo de enfermedades indican que mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

Metodología

Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como los niños

Destinatarios

Personas que desean divertirse y disfrutar de la vida cada día.

Contenidos teóricos

- La terapia de la risa.
- Técnicas y juegos para reír plenamente sin estímulos externos.
- Desbloqueo cognitivo, físico y emocional.
- La risa franca.
- Beneficios de la risa.
- Expresión corporal.

Procedimiento

Se utiliza la risa con el fin de eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales, sexuales, sanar nuestra infancia, como proceso de crecimiento personal. Se crea un espacio para estar con uno mismo, vivir el aquí y ahora, estar en el presente, ya que cuando reímos es imposible pensar, nos ayuda a descubrir nuestros dones, abrirnos horizontes, vencer los miedos, llenarnos de luz, de fuerza, de ilusión, de sentido del humor, de gozo y aprender a vivir una vida positiva, intensa, sincera y total, como los niños.



Objetivos

- Utilizar los beneficios de la risa.
- Aprender a reírnos con todo el cuerpo.
- Pasar un rato divertido.
- Eliminar los bloqueos emocionales.

Material necesario para el curso:

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

Docente

Titulada en Pedagogía:
M^a del Carmen Romera Sanz



Inscripción

Para la inscripción al curso debéis poneros en contacto a través del número de teléfono: 968 631 895
Lugar inscripción: Centro Servicios Sociales. C/ Isaac Albéniz nº 2.
Tlf: 968631895 (hasta el 28 de Enero 2011, plazas limitadas)
La inscripción es **gratuita** y tras el desarrollo del mismo se emitirá un **diploma**, de la superación del curso.

Datos de interés

- **Fecha de celebración:** Del 7 de Febrero al 1 de Marzo de 2011
- **Municipio:** Alhama De Murcia
- **Lugar:** Sala Polivalente Pabellón de Deportes.

Horario: El curso durará **50 horas** repartidas en 16 sesiones.

De Lunes a Viernes de 10:30 a 13:30



TALLER DE RISOTERAPIA (50 HORAS)



Organiza:

AYUNTAMIENTO
ALHAMA DE MURCIA
Concejalía de política social



Financia:

