

CURSO DE RISOTERAPIA

CURSO 2009 - 2010

Lugar:	HORIZONTE CULTURAL
Días:	Lunes y Miércoles
Horario:	De 20:00 a 22:00 horas
Inicio:	Por determinar (10 horas)
Inscripción:	Plazas Limitadas
Matrícula:	60,00 €

Qué es la risoterapia:

Es una estrategia psicoterapéutica que produce beneficios mentales, emocionales y somáticos. Se practica en grupo dado los efectos contagiosos de la risa. Dentro de la terapia hay dos partes: por una parte los juegos y ejercicios físicos que hacen que la risa fluya del exterior al interior y por otra las habilidades y estrategias mentales que hacen que percibamos la realidad, a uno mismo a los demás a la vida de una forma más positiva.

Terapia con la risa para incidir en nuestra forma de pensar, de sentir y de posicionarnos ante la vida con habilidad para teniendo un mejor sentido del humor sacar el mejor partido a nuestras experiencias. Percibir la vida de una forma más alegre, optimista, agradable y placentera, desdramatizando las situaciones cotidianas.

Beneficios a nivel mental:

- Ver las situaciones desde un punto de vista mejor.
- Elimina la angustia y la depresión.
- Nos hace propensos a los cambios emocionales positivos.
- Mejora el sueño y reduce el insomnio.
- Sube el tono de ánimo: tranquiliza a los tímidos, alivia a los reprimidos, libera las tensiones del agresivo y reconforta al preocupado.
- Un minuto de risa equivale a 45 de relajación.

Beneficios a nivel físico:

- Ahuyenta las enfermedades y prologa la vida, la tristeza y la depresión atraen los virus creando enfermedades: psiconeuroinmunología.
- Alivia el dolor.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Genera endorfinas: neurohormonas.

CURRICULUM MONITOR: Antonio Marazuela Llorente.

- Psicólogo.
- Terapeuta de Familia y Pareja.
- Master en Contextos Educativos.
- Experto en Terapia Sexual y de Pareja.
- Diplomado en Medicina Preventiva, Gestión Familiar y Psicopedagogía.
- Monitor de Escuelas de Padres.
- Experto en Psicoterapia breve.
- Diplomado en Masaje Tradicional Tailandés.
- Profesor titulado de Yoga: Escuela Sivananda. Val Morin. Québec. Canadá.