



El Club de la Risa

Taller Taller Tall

Objetivo:

Que el participante aprenda a generar, de manera natural, la "Risa Terapéutica", a través de ejercicios de respiración y relajación con el fin de combatir el estrés y la tensión para mejorar su estado físico y actitud mental.

Duración:

1 hora y 30 minutos

Descripción

¿Cómo reír sin necesidad de contar chistes, hacer cosquillas o ver videos graciosos? En la sesión del Club de la Risa, se genera un ambiente seguro y positivo en donde las personas pueden reír y convivir sin temor a la crítica o la burla.

Temas específicos

- Introducción y bienvenida
- Calentamiento
- Ejercicios de la risa
- Las prácticas del Buen Vivir
- Cierre

Nota: El contenido y la duración de los temas pueden variar según las necesidades y requerimientos de cada cliente.