



c/ Maravillas, 13 – (28270) Colmenarejo
Tfno: 91- 842 46 33 / 619 019 097
www.asociacion4elementos.es
info@asociacion4elementos.es



TALLER DE RISOTERAPIA

Estimados Madres y Padres:

Queremos haceros llegar mediante esta circular, que el próximo **viernes día 27** la Asociación de **Terapias Complementarias Cuatro Elementos**, realizará el **Taller de Risoterapia: “Reir para Vivir, Vivir para Reir”**.

Se trata de un taller de carácter **lúdico de dos horas de duración**, en el que no sólo os **divertiréis**, sino que además podréis comprobar los **innumerables beneficios** de esta terapia cada vez más demandada.

¿Qué es la Risoterapia?

La **Risoterapia**, son una serie de técnicas orientadas a aprovechar los **beneficios físicos y emocionales de la risa**. A través de diferentes dinámicas tales como **ejercicios de respiración, juegos etc.**, favoreceremos que **hormonas muy beneficiosas para el organismo** (endorfinas, serotonina y dopamina), **se liberen por todo el cuerpo**. Además, los talleres están diseñados para que las **funciones cerebrales se centren en el aquí y el ahora**.

Los talleres se dividen en varias partes: **actividades de presentación, dinámicas y juegos de movimiento, desarrollo de la temática (lúdica), relajación final y puesta en común**.

Algunos de los efectos beneficiosos de la Risa

Está **clínicamente demostrado**, que la risa tiene **efecto analgésico**, refuerza el **sistema inmunológico**, **fortalece el corazón**, **elimina el insomnio**, es **adalgazante**, mejora la **capacidad respiratoria**, **masajea y estira columna y cervicales**, **elimina toxinas**, **pone en marcha 400 músculos** algunos de los cuales **sólo se pueden ejercitar con la risa**, **reduce el estrés** y un largo etcétera.

¡No os lo perdáis!
¡Habrá Servicio de Ludoteca Gratuito!

Día: 27 de febrero

Lugar: C.E.I.P. San Lucas

Hora: De 16:15 a 18:15

Terapeuta: Montserrat González

Precio: 8 €

Socios AMPA: 5 €

Inscripciones y Contacto: info@ampasanlucas.es o en el buzón del AMPA

Requisitos: para hacer el taller se recomienda venir con ropa cómoda, calcetines, camiseta de manga corta y una botellita de agua.

Nombre (-s): _____

Tfno. / email: _____

Nombre de niños y cursos (para Ludoteca): _____