

## **PROGRAMACIÓN CURSO RISOTERAPIA**

La risoterapia es un proceso terapéutico y de crecimiento personal. A partir de la risa, el juego y otras técnicas que tienen que ver con nuestras vivencias y emociones, conseguimos conectar con nosotros mismos de manera más directa y profunda y con la gente que nos rodea, dándole la importancia justa a lo que nos sucede y ayudándonos a relativizar los problemas y los momentos de estrés en nuestra vida cotidiana.

En este curso nos entrenaremos para aprender a ESCUCHAR a los demás y ESCUCHARNOS a nosotros mismos. Aprenderemos a decir que “NO” a las cosas que no nos gustan de manera eficaz y respetuosa y a reafirmarnos en las que “SÍ” nos gustan, dependiendo de nuestras necesidades. Todo ello lo conseguiremos interaccionando con nosotros mismos y con la gente que nos rodea, a través de la risa, el juego y la improvisación.

### **CONTENIDO DEL CURSO:**

- ¿QUÉ ES LA RISA?: La importancia que tiene la risa para mantener el bienestar físico y mental.

-FUNCIONES DE LA RISA. Inhibidores mentales.

-TÉCNICAS DE RELAJACIÓN  
IMPROVISACIONES HUMORÍSTICAS

-TÉCNICAS DE CLOWN

-ESCENAS Y REFERENCIAS DELMUNDO DEL CINE Y TEATRO

Es necesario ir vestido con ropa y calzado cómodo.