



La **risoterapia** es una forma de terapia que produce beneficios mentales y emocionales a través de la risa. Su objetivo principal no es solo hacerte reír, sino conseguir que aprendas a sentirte feliz y alegre.

En la risoterapia se utilizan diferentes técnicas que promueven la desconexión de nuestras preocupaciones por medio del juego y el entretenimiento, que nos ayudarán a liberar tensiones del cuerpo y la mente para llegar a la carcajada.

...Atrévete a volar con tu creatividad, espontaneidad y sentido del humor.

Este es tu espacio para...

- *Descargar tensiones físicas y emocionales, reduciendo el estrés*
- *Favorecer las relaciones con los demás*
- *Despertar la espontaneidad, la frescura y la capacidad de divertirnos*
- *Adquirir una actitud positiva frente a la vida*
- *Mejorar la salud física y emocional*
- *Desarrollar emociones positivas*
- *Despertar al niño que llevamos dentro*

TERAPEUTA

Gema Psicoterapeuta Gestalt. Psicóloga sanitaria 16086
Zarco Escribano 699 326 410 // gemazarco@rondapsicoterapia.com



FECHA:

Sábado 16
Febrero 2019



HORARIO:

18:30 a 20:30h



LUGAR:

Asociación Gruñidos Salvajes
C/ Mira el Río, baja 4 - Madrid



PRECIO:

10€



INFORMACIÓN Y RESERVAS:

699 326 410
gemazarco@rondapsicoterapia.com