



## Taller Intensivo de Risoterapia QueRIEndote

Taller meramente vivencial, donde encontraremos un espacio para SER, quién somos en esencia, para RE-encontrarnos con nosotros, con nuestra luz. Un taller para aprender a amarte, esto implica aprender a escucharte, atenderte, aceptarte y valorarte.

Aprenderemos a conectar con nuestro niño interior, con emociones positivas que nos hagan vivir nuestro día a día de una forma más relajada, alegre y optimista.

¿Cómo lo haremos? Desde el disfrute... desde el baile, el movimiento el juego, la risa, la relación con los demás, la riqueza de compartir en grupo y sobre todo creando un espacio sagrado e íntimo donde poder charlar, reflexionar y asimilar lo vivido.

Por que el ser humano es Cuerpo - Mente - Emoción -Energía y Alma.

Tu cuerpo no puede sanar sin juego...

Tu Mente no puede sanar sin risa...

Tu Alma no puede sanar sin alegría....

A quién va dirigido:

A todas a aquellas personas que se encuentran en proceso de búsqueda y transformación. O que están bloqueadas en un bucle que parece no tener salida.

A todas aquellas personas que quieran mejorar su relación con ellos mismos y con los demás.

A personas que quieran recuperar la ilusión, la motivación y la alegría de vivir.

A todos aquellos que tengan ganas de disfrutar de conocerse un poco más y de crecer desde el disfrute y la Alegría.

Te ofrecemos un ambiente fantástico dentro de un entorno excepcional donde reencontrarte contigo y con los demás .

### Objetivos principales a conseguir

Mejorar tu relación contigo y con los demás

Aprender a comunicarte y a expresarte de forma sana y positiva

Reírte y conectar con tu alegría.

Conectar contigo a través del cuerpo

Aprender a relajar la mente...

Liberar y gestionar tus emociones de una manera sana y divertida...

Liberar el estrés

Aliviar y conectar con tu Alma.

### Objetivos secundarios

Descubrir la magia de la risa como vehículo de transformación.

Aprender técnicas y juegos para reír plenamente.

Investigar y potenciar el crecimiento personal de cada uno.

Aprender formas de expresión sanas y naturales.

Aumentar la confianza en los demás y en sí mismas.

Cultivar la creatividad.

Desarrollar una comunicación y una escucha saludables.

Desarrollar y potenciar nuestras habilidades sociales.

Aprender a relacionarnos de forma más abierta y positiva.

Fomentar sentimientos de compañerismo, vitalidad y energía interna.

Desbloquear tensiones y equilibrarnos emocionalmente.

Integrar la afectividad y el contacto de una forma sana, hermosa y natural.

Descubrirnos a través del baile, el movimiento y la música.

Adentrarnos en el mundo de los sentidos y hacernos más conscientes de nosotros mismos.

Ver el mundo con nuevas referencias

Paliar los síntomas psicofísicos del estrés: la ansiedad y la depresión.

Descubrir el poder de nuestra risa como un gran desencadenante de salud, creatividad y comunicación.

## Estructura del Curso:

Viernes por la noche: Creando el Alma Grupal.

Juegos y Dinámicas de Presentación, relajación y visualización creativa.

Para generar un espacio sagrado y seguro donde sentirnos cómodos y libres para descubrirnos.

A lo largo del fin de semana trabajaremos los siguientes temas:

La risa: beneficios físicos y síquicos

Las vocales, teoría de los cinco elementos y la relación con nuestro cuerpo.

Relación entre mente, emoción y cuerpo

El darse cuenta...

Vivir en el aquí y en el ahora.

Descubre a tu niño interior.

Conocimiento y desarrollo de habilidades sociales

Escucha activa y comunicación eficaz..

Juegos y dinámicas para reír plenamente.

Pensamiento positivo y afirmaciones positivas

Técnicas de visualización creativa.

Ejercicios de respiración y relajación.

Ex-presión creativa.

Música, baile y movimiento.

Los chacras: Teoría y práctica para su percepción.

El juego de la vida.

Cuentos para sentir

Masaje relajante

Dinámicas de autoconocimiento: conciencia emocional, autoevaluación y confianza.

## Metodología utilizada:

Risoterapia

Danzaterapia

Inteligencia Emocional

Improvisación Teatral

Bioenergética

Arteterapia

Relajación

Visualización creativa positiva

Técnicas de Coaching y PNL (Programación Neuro-Lingüística)

Aromaterapia

Técnicas de Masaje.

Juegos y Dinámicas de Grupo.

Musicoterapia.