

# Taller de Risoterapia transformacional

## ASOCIACIÓN LA SIERRA EDUCA

La Asociación La Sierra Educa es una Organización compuesta por educadores de diferentes ámbitos, fundamentalmente; maestros y profesores, monitores/coordinadores de tiempo libre y docentes del mundo teatral. Nace buscando dar a las personas la posibilidad de divertirse a la vez que se forman y aprenden, siempre intentando construir un ambiente enriquecedor en el cual la educación emocional, las artes escénicas, y la naturaleza son pilares fundamentales. Se pone todo el empeño en llevar a cabo actividades de calidad, tales como: talleres, animaciones, excursiones, campamentos, muestras, espectáculos... Sabiendo la responsabilidad formativa que este trabajo conlleva, se intenta poner mucha atención en la manera de proceder, muy comprometidos para con las personas, así como también con nuestros valores de crecimiento ético y gestión humana.

## LA SIERRA SONRISAS, la escuela de risoterapia

Desde 2016 se llevan a cabo talleres y encuentros de risoterapia, con facilitadores titulados y con amplia experiencia en la dinamización de grupos. Se adaptan las sesiones a cada grupo, creando una preciosa y sanadora energía que hace que los participantes (y facilitadores) salgan de la sesión con muy positivas y bonitas sensaciones. Un necesario proyecto que no deja indiferente a quien lo prueba.

## IMPROVISIERRA, el Grupo de Teatro

Una consolidada compañía Teatral especializada en el arte de la Improvisación, siendo la primera y única en la Sierra de Madrid. Gracias a tener siempre las puertas abiertas y al constante movimiento de cursos y espectáculos, ImproviSierra Teatro llega cada vez a más personas e instituciones, siendo muchos los interesados en adentrarse en este mágico grupo y en este mágico mundo.

## PRESENTACIÓN DEL TALLER

Se conoce como risoterapia a la técnica que logra beneficios terapéuticos a nivel físico, mental y social mediante la risa. Su principal objetivo será el de aprender a reír para tomarse la vida con más sentido del humor y afrontar los problemas cotidianos con positividad.

El taller focaliza en la potenciación y el desarrollo de las capacidades sanadoras de la risa corporal, teniendo muy presente, el efecto que esto produce a nivel mental y emocional. A través **de la conexión grupal se va acercando a los participantes hacia estados facilitadores de risa.** Gradualmente se van induciendo momentos de consciencia, juego, canción, movimiento, conexión corporal, meditación y relajación. Siendo todo un proceso integral que no termina con el fin de la sesión, si no que sus efectos dejan un beneficioso poso en los participantes.

## **HORARIOS, GRUPOS Y ESPACIOS DE LOS TALLERES**

La actividad es impartida a través de sesiones de diferentes duración y regularidad, según las necesidades y peticiones del grupo. Si el grupo y los participantes van evolucionando, se irán proponiendo diferentes intensidades y ejercicios. El espacio óptimo para la clase es la **sala diáfana** con posibilidad de poner y quitar sillas, así los participantes podrán moverse por el espacio y llevar a cabo las distintas dinámicas, juegos y ejercicios. Si se dispone de un suelo agradable para tumbarse, o unas esterillas y/o cojines, se dará un punto más de calidad a la sesión.

## **OBJETIVOS DEL TALLER**

- ⇒ Favorecer la diversión de los participantes en un ambiente de disfrute grupal.
- ⇒ Provocar la risa para experimentar los beneficios que nos aporta a nivel psicológico, físico y social.
- ⇒ Descubrir la magia de la risa como vehículo de transformación.
- ⇒ Aumentar la confianza en los demás y en uno mismo.
- ⇒ Conseguir desinhibirnos y dejar a un lado las “reglas” sociales para disfrutar sin complejos y desconectar de los problemas diarios.
- ⇒ Descubrir el niño que llevamos en nuestro interior.
- ⇒ Experimentar a través de diferentes actividades, juegos y dinámicas grupales el despertar de los sentidos, las emociones, la creatividad y, desencadenando el desbloqueo del cuerpo, promover del pensamiento y la actitud positiva.

## **PRESUPUESTO**

El coste se adapta a las necesidades según las condiciones, el grupo y las características de cada caso. El precio estándar para llevar a cabo una sesión facilitada por Asociación La Sierra Educa y su rama La Sierra Sonrisas es de:

- ⇒ Sesión mínima 2 horas: 150 € (para menos duración habría que estudiar las circunstancias)
- ⇒ Sesión de 3 horas: 200 € (óptima)
- ⇒ Sesión de 4 horas: 250 € (la opción más completa)

Se presenta un presupuesto ajustado y asequible, para promover así esta necesaria actividad llena de beneficios para la salud, que no dejará indiferente a nadie.



[www.lasierraeduca.es](http://www.lasierraeduca.es)

CIF: G86680337



[info@lasierraeduca.es](mailto:info@lasierraeduca.es)



Tel.: 644119964/91.8498418