

TALLER DE RISOTERÀPIA

IMPARTIT PER MARIA GONZÁLEZ GARCÍA, UNA DE LES PIONERES EN LA INTRODUCCIÓ DE LA RISOTERÀPIA A ESPANYA, TERAPEUTA HOLÍSTICA I FORMADORA DE TERAPEUTES DES DE FA MÉS DE 30 ANYS.



La risoteràpia és la teràpia destinada a millorar l'estat físic i psicològic per mitjà del riure. Quan una persona riu, a més de millorar l'estat anímic i psicològic, genera substàncies beneficioses per a tot l'organisme.

Quan riem activem més de 400 músculs del cos. A més, 20 segons de riure equivalen a 5 minuts d'exercici aeròbic intens al gimnàs.

T'animes a fer unes rialles a la 3a trobada d'usuaris i usuàries del Banc del Temps de Granollers? T'hi esperem!

Dissabte 21 de març a les 18 h

Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau

Carrer del Rec, 19, Granollers – Tel. 93 842 68 34

Organitza: 
BANC DEL TEMPS
granollers

Acull: 
can jonch
centre de cultura
per la pau