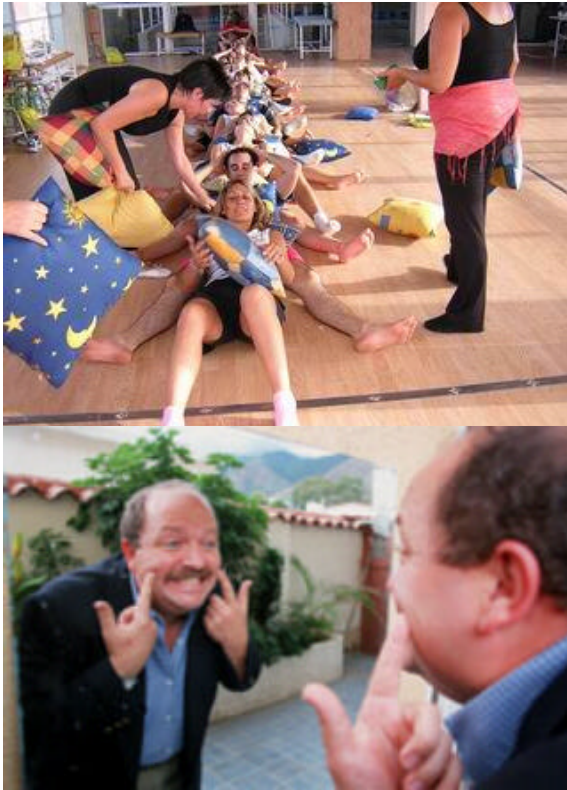


Grupos de empresa TERAPIA DE LA RISA

Se ha demostrado la importancia del humor en el lugar del trabajo; mejora la motivación, el compromiso y la creatividad de los empleados.



La RISOTERAPIA

"la dinámica de la risa estimula una actitud positiva ante la vida, ya que desbloquea las tensiones y potencia la comunicación, quienes la practican se sienten más sosegados y felices".

El buen humor no tiene edad ni sexo, y "no existen alumnos difíciles, aunque puede ser que no respondan con la risa al comienzo, sí se consiguen resultados positivos conforme se desarrollan las sesiones". En ocasiones, los participantes no paran de reír, "momentos en los que realmente conectamos con nuestra risa interior y franca que supera a nuestro control".

Esta simpática e inodora terapia utiliza técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo para llegar a la carcajada: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes...

Entre los beneficios de la risa, se menciona su efecto en la duplicación de la capacidad pulmonar y estimulación del sistema muscular. Músculos de la cara, tórax y abdomen se relajan y contraen con gran velocidad. La rapidez con que el aire viciado sale de los pulmones se multiplica, permitiendo la entrada de aire oxigenado a mayor velocidad.

El sistema circulatorio se beneficia con la risa y el buen humor, pues la carcajada es capaz de incrementar la velocidad de la sangre, además de aumentar levemente la tensión arterial. Esto consigue limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol. El corazón, además, aumenta su frecuencia y es capaz de bombear cada minuto 140 y hasta 210 mililitros de sangre, cuando lo normal son 70. La risa es un buen activador metabólico, que provoca la liberación de adrenalina, favoreciendo la pérdida de calorías. También puede considerarse un buen bálsamo para el espíritu, ya que cada vez que una persona ríe, denota un estado de ánimo positivo.

La risa está conectada con el hemisferio derecho parte del cerebro responsable de la creatividad, la intuición, el juego y el arte. Esta zona es la parte más humana del cerebro, la que no desarrollan otros animales.

Según los expertos, en ella reside la capacidad para pensar en el futuro y la moral. De ahí que seamos los únicos seres con capacidad de reír (no de alegrarse, que es muy diferente). Lo que sucede cuando nos reímos es que el cerebro procesa la información en un área diferente de la habitual, que variará según el tipo de humor.

Precios : 32.-€ por persona para grupos más de 25 pax.

790.-€ para grupos hasta 24 pax.

Incluye : material v monitores.