



Què és...

La risoteràpia es una teràpia alternativa que busca la millora del estats d'ànim de les persones.

Com ho farem...

- Petita introducció teòrica a la risoteràpia
 - Orígens
 - Quin es el seu objectiu
 - Beneficis de la pràctica
 - Les vocals i els seus efectes al riure
- Pràctica de risoteràpia
- Conclusions
- Cloenda

Que necessitem...

- Espai ampli i ventilat
- Equip de música
- Ganes de passar-ho bé

- L'activitat té una hora i mitja de durada
 - 20min. Part teòrica
 - 45min. Part pràctica
 - 25min. Part de síntesis i cloenda.