

Playback i Risoteràpia per a Dones Majors de 40 Anys

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Personas mayores, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Un taller de playback dedicat a l'expressió corporal a través de la música, el ball i el moviment. Realitzarem exercicis de risoteràpia per a facilitar la cohesió grupal, amb la finalitat de desenvolupar l'autoestima a través de l'autoconeixement i la consciència corporal, i treballarem la respiració, la presència escènica i la vocalització. S'ha comprovat que el ball i el riure franc produeixen múltiples beneficis a tots els nivells: físic, emocional i mental. Rejoveneix, elimina l'estrès, tensions, ansietat, depressió, colesterol, aprima, alleuja el dolor, l'insomni, problemes cardiovasculars, respiratoris... A més, el riure ens aporta acceptació, comprensió, alegria, creativitat, relaxació, obre els nostres sentits i ajuda a transformar les nostres pautes mentals. Ens ajuda a descobrir els nostres dons, obrir nous horitzons, vèncer les pors, omplir-nos de llum, de força, d'il·lusió, de sentit de l'humor, de goig i a aprendre a viure una vida positiva, intensa, sincera i total. Impartit per Lorena Agüero. Important: En cas d'acumular més d'una absència sense justificar, es perdrà la plaça i aquesta passarà a alguna de les persones en llista d'espera. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Centre Cívica Can Felipa (932 563 840) (info@ccccanfelipa.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívica Can Felipa

Fecha de última actualización de la actividad

01/09/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Pallars 277 08005 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 05/04/2024 a 31/05/2024

Página web del proyecto

<https://inscripciones.cccanfelipa.cat/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=52&a=2472>