

# RISOTERÀPIA

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

---

## Descripción

En aquest taller gaudirem d'una estona de diversió tenint com a fil conductor el riure. Aprendre a riure de nosaltres i de tot el que ens envolta ens ajuda a relativitzar els problemes diaris. Potenciar el sentit de l'humor a la vida és símbol de creativitat i d'enginy. El riure ajuda a moure més de 200 músculs i genera oxitocina i serotonina que ens ajuda a ser més feliços i a crear alegria. D'aquesta forma ens empoderarem des de l'humor i entrarem en un estat de fluïdesa i calma per afrontar les situacions.

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Sara Yagüe (670 311 604) (siad@lesfranqueses.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

SIAD Les Franqueses/ Montserrat Pedrosa, risoterapeuta.

---

## Fecha de última actualización de la actividad

14/08/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle Font 7 08520 Llerona Casal Cultural de Llerona Franqueses del Vallès, Les Barcelona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 26/10/2024 a 26/10/2024