



‘Ábrete a la risa’

**PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN PARA LAS MUJERES DEL MEDIO RURAL
"ESPACIO PROPIO"**

Comienzo del Taller.- JUEVES 18 DE MARZO

Hora.- 4 DE LA TARDE

Lugar.- "EDIFICIO MULTIUSOS"

La risoterapia es una vía para lograr la relajación, estimular nuestra capacidad de sentir, de aflorar sensaciones, emociones, positivismo... utilizando, únicamente, la risa como camino. La risoterapia ayuda a liberar tensiones valiéndose del juego, ejercicios de respiración y técnicas para reír de manera natural y sana.

ORGANIZA: Dirección General de la Mujer