

# TEAM BUILDING TALLER RISOTERAPIA

La risa es la mejor medicina para el cuerpo y la mente, prolonga los años para una vida plena y saludable y ¡es gratis!

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Inicia la jornada con dinámicas lúdicas de risoterapia, que generan un ambiente alegre y divertido.

Una práctica grupal para despertar y expresar alegría, espontaneidad, creatividad y complicidad.

Es un tiempo para que cada persona disfrute de la libertad y la frescura que trae jugar y reír profundamente.

## ¿CÓMO?

Mediante un conjunto de dinámicas lúdicas, con la música como apoyo, generamos un ambiente alegre y divertido, que facilita la expresión del potencial creativo de los participantes, la liberación del estrés y al mismo tiempo permite aflorar un clima de confianza y de cohesión entre las y los participantes.



# TEAM BUILDING TALLER RISOTERAPIA

## UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE

La experiencia estará dinamizada en todo momento por nuestro equipo que transmitirá tranquilidad, simpatía y anulará cualquier atisbo de vergüenza o sensación de ridículo que pueda surgir entre alguno de los miembros del grupo. Los equipos pueden ser multidisciplinares o miembros del mismo equipo.



*\*\*\*Los materiales técnicos necesarios para toda la actividad están incluidos. La grabación y fotografías de toda la actividad también.*

## MÁS INFORMACIÓN

### Apto para

Equipos de 6 o más trabajador@s

### Duración

1,5 horas

Esta actividad de Team Building es ideal para realizar donde quieras: espacios cerrados (sala de Formación de la empresa, de un hotel o sala de convenciones), en plena naturaleza, en la playa...

### Beneficios

La risa tiene infinitos beneficios para el cuerpo y la mente: Facilita el potencial creativo de los participantes, la liberación del estrés y genera un clima de confianza y de cohesión.

Os dejamos algunos de los principales:

- La risa combate el estrés y calma la tensión .
- La risa mejora tu sistema inmunológico. La reducción de cortisol que se produce cuando reímos provoca un aumento de los anticuerpos que combaten las infecciones.
- Mejora tu estado de ánimo, produce un efecto "antidepresivo"
- Fomenta la salud mental y mejora nuestra autoestima. Saber reírnos de nosotros mismos es la mejor señal de que nos aceptamos tal y como somos, con nuestros defectos y virtudes.
- La risa te rejuvenece la apariencia física.

## GRUP ESSENTIA

663 724 277  
936 756 700

dpenarroja@grupessentia.com  
info@grupessentia.com

c/ Borrell nº4,  
Sant Cugat del Vallès, Barcelona