



El Poder de la Risa

Dictado por Liliana Pécora

Curso ONLINE de 10 módulos (No es por Zoom)

En este divertido curso en línea aprenderás cómo la risa puede transformar tu vida.

Exploraremos técnicas de comedia, ejercicios de risa y actividades interactivas.

El curso es flexible y podrás acceder a él en cualquier momento.

¡Únete a nosotros y descubre tu propio sentido del humor!

Con este curso aprenderás

- ✓ En nuestro curso, aprenderás una variedad de ejercicios que puedes practicar en cualquier momento y en cualquier lugar. Desde la risa contagiosa hasta la meditación de la risa y la técnica de la risa falsa, estos ejercicios les ayudarán a sentirse más felices, relajados y enérgicos.

Orientado para

🕒 El objetivo de un curso de risoterapia es enseñar técnicas y ejercicios para fomentar la risa y el buen humor como herramientas para mejorar la salud física, mental y emocional de las personas. También busca promover la conexión social, la creatividad y la capacidad de adaptación ante situaciones difíciles. La risoterapia puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Además, es una herramienta útil para mejorar las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo.

Requerimientos

📌 Para cursar EL PODER DE LA RISA solo se necesitan las ganas de tener una mejor calidad de vida, saber que todo se basa en la práctica, tenerse paciencia, reírse de uno mismo y no hay límite de edad para ser feliz.



Temario del curso

1- Presentación del curso- Quien lo dicta - Comencemos a jugar



1- Presentación del curso - Quien lo dicta- Comencemos a jugar.

2 - Biología del Buen Humor- Qué sucede cuando nos reímos.



Biología del Buen Humor- Que sucede cuando nos reímos.

3 - Buscando al niño interior - Teoría y práctica



Buscando a nuestro niño interior- Teoría y práctica

4- Diferentes tipos de buen humor.




Diferentes tipos de Humor

5- Cómo sacarle ventaja a la crisis.




Como sacarle ventaja a la crisis.


6- El color de la risa -

 El color de la Risa


7- Precursores de la Terapia de la Risa

 Precursores de la Terapia de la Risa


8 - Educando el sentido del Humor

 - Educando el sentido del humor.

9 - La Risa según los signos del Zodiaco.

 La risa según los signos del Zodiaco.

10- Practica permanentemente- Bonus: textos humorísticos para poner en práctica.

 Practica permanentemente. Bonus: textos humorísticos



¡Hola! ¿Estás listo para descubrir EL PODER DE LA RISA?

¡Porque yo estoy emocionada de presentarte este increíble curso en línea!
Aquí aprenderemos cómo el simple acto de reír puede transformar nuestras vidas de una manera divertida y poderosa.

Imagínate esto: ¿alguna vez han tenido un mal día y de repente alguien les cuenta una historia o te hace realizar un ejercicio o ven un video gracioso que los hace reír a carcajadas?

¡Es como si todo el peso del mundo se levantara de sus hombros! Eso es el poder de la risa, y en este curso, vamos a explorar cómo aprovecharlo al máximo.

Pero, ¿por qué la risa es tan importante?

Bueno, aparte de hacernos sentir bien, la risa tiene muchos beneficios para nuestra salud física y mental. Nos ayuda a reducir el estrés, fortalece nuestro sistema inmunológico, mejora nuestra creatividad y nos conecta con los demás de una manera única.

Ahora, no se preocupen si piensan que no son personas graciosas o que no tienen sentido del humor.

¡Todos tenemos la capacidad de reír y disfrutar de la vida! En este curso, exploraremos diferentes técnicas de comedia, ejercicios de risa y actividades interactivas que nos ayudarán a desarrollar nuestro propio sentido del humor y a encontrar la diversión en cada situación.

Pero esto no es solo un curso teórico, ¡aquí también vamos a reír mucho!

Y no se preocupen por el tiempo, ¡este curso es completamente flexible! Podrán acceder a las lecciones y actividades en línea cuando mejor les convenga, para que puedan disfrutar del poder de la risa en su propio ritmo y en cualquier momento del día.

