

# **TALLER DE PENSAMIENTO** **POSITIVO, MEJORA DEL** **HUMOR Y RISOTERAPIA**

**(Patrocinado por la Consejería de Bienestar Social  
e impartido por la Empresa Grupo VOLMAE)**



## **Contenidos:**

- **Acercar a la persona participante a los beneficios de la Psicología positiva y a las Técnicas para el bloqueo de Pensamientos negativos**
- **Conocer los Efectos y beneficios de la Risoterapia y sus efectos físicos con Actividades prácticas.**
- **Técnicas de Relajación con humor**

## **Objetivos:**

1. **Conocer la forma de aprender a ver las cosas desde una óptica positiva para así sacar más partido a la vida**
2. **Aprender de manera sencilla a mejorar nuestra salud, a través de las emociones placenteras.**

**Podrán participar todos los socios/as que se inscriban hasta el día 7 de Enero de 2016**

**El Taller tendrá lugar los lunes y jueves de 4,30 a 6,30 de la tarde y cuenta con 8 horas de duración**

**El número máximo de participantes será de 18 y de carácter gratuito.**

**También puede informarse en**

**[www.centromayoreslasolana.com](http://www.centromayoreslasolana.com)**

