

LA RISA COMO ESTRATEGIA DE VIDA

Un taller divertido a la par que necesario,
con herramientas para el día a día.



¿QUÉ ES LA RISA?

Es un mecanismo biológico, una expresión y una herramienta. La risa aparece cuando el sistema nervioso está relajado y deja de defenderse. Cuando sentimos que todo está bien y estamos a salvo. Ahí, podemos reír a carcajadas.

Pero la buena noticia es que es un camino de doble sentido.

Cuando estamos felices, relajados, reímos.

Y cuando reímos nos aligeramos y abrimos a la felicidad.

Esta científicamente comprobado que reír, resetea tu cerebro, reduce significativamente el cortisol y elevando los niveles de endorfinas, dopamina y serotonina. De esta manera el cuerpo, en milésimas de segundos reorganiza el cocktail de hormonas que mantienen a nuestro cuerpo en un lugar poco saludable.

Además de esto, reír tiene infinitos para la mente y el cuerpo, comprobados, tales como:

POR QUÉ ESTE TALLER

Vivimos en un mundo que a menudo nos pide ser demasiado serios. Nos tomamos la vida según nuestras creencias, cargando con el peso del estrés y las obligaciones. Este taller es una invitación a poner en duda esa seriedad, a jugar con nuestras certezas y a recordar que la alegría no es una reacción a lo que nos pasa, sino una decisión que tomamos.

A lo largo de 2 horas y media, utilizaremos el movimiento, la respiración y la risa como herramientas terapéuticas para liberar tensiones, conectar con nuestro niño interior y segregar el mejor botiquín natural: endorfinas, dopamina y serotonina.



ESTRUCTURA DEL TALLER

Para pasar de la mente al cuerpo, dividiremos la experiencia en cuatro fases:

1. Rompehielos y Sintonía:

Aterrizar en el cuerpo: Dinámicas de movimiento y juegos grupales para soltar la vergüenza, conectar con los demás y activar la energía.

2. Calentamiento de la Risa:

Hackear el sistema: Mindset que cambia la manera en la que caminamos en nuestras rutinas como si no estuviéramos vivos. Ejercicios de respiración consciente (tu control remoto) combinados con técnicas de risa simulada que, por neuroplasticidad, se convierte en risa real.

3. La Catarsis (El Clímax)

El juego libre: La "creación de la risa". Espacio de juego puro donde se libera el estrés acumulado y permitimos que el cuerpo genere su propia medicina.

4. Integración y Cierre

El regreso a la calma: Relajación guiada y una pequeña puesta en común. Bajamos las revoluciones para integrar los beneficios de la experiencia. Y generamos un compromiso personal para con nuestro futuro.



BENEFICIOS DE ASISTIR

- Farmacia interna activada: Reducción inmediata del cortisol (estrés) y aumento de las hormonas de la felicidad.
- Cambio de perspectiva: Al reírnos de nosotros mismos, flexibilizamos nuestras creencias y le quitamos peso a los problemas cotidianos.
- Oxigenación profunda: Un entrenamiento cardiovascular suave que limpia los pulmones y mejora la capacidad respiratoria.
- Conexión humana: Un espacio seguro para compartir desde la vulnerabilidad, la empatía y el juego.

¿QUIÉN IMPARTE EL CURSO?

Pilar Acheve es una manchega implicada en las artes escénicas y corporales. Desde pequeña estuvo cerca de aquellos situaciones de vulnerabilidad, así **ha trabajado en hospitales** (con Clownrisas, la asociación de payasos de hospital que creó y con la que trabajo durante 7 años), en **centros de la mujer** (gran recorrido en representaciones, narración y formaciones en esta población), residencias de mayores, colegios agrupados, inmigración...

En escena trabaja un teatro íntimo y poético, narración oral para peques y mayores, guiñol para público familiar, teatro de sombras.. Fuera de las tablas, ofrece formaciones sobre diversas temáticas: risa, placer, autoestima, juego...

Lo que vincula cada cosa que hace es su deseo de mejorar la salud emocional de las personas con las que coincide.



LA RISA COMO ESTRATEGIA DE VIDA.

Una propuesta que pretende transformar tu cansancio y desconexión en risa y alegría vital

Número ideal de participantes:

25 para presencial

Estructura: Sesión de 2,5 horas

Necesidades técnicas:

Espacio amplio y sillas en círculo.

Altavoz.

Inversión: 418€



LA RISA ES VITAL



Pilar Acheve 627 650 339
risavital@pilaracheve.com

