

# RETIRO RISOTERAPIA Y LABORATORIO CORPORAL



**Reencontrar y potenciar la capacidad de espontaneidad, diversión genuina, vitalidad.**  
*Conectar con lo lúdico y la dimensión corporal*

## ¿CÓMO ES UN RETIRO DE RISOTERAPIA Y LABORATORIO CORPORAL?

Es una propuesta que combina dinámicas grupales de juego, diversión, creación, improvisación, buscando la complicidad y la comunicación más genuina, junto con dinámicas grupales de liberación, desinhibición, expresión, expansión, encontrando el placer y la libertad de fluir con el cuerpo.

La Risoterapia nos ayuda a recuperar y alimentar la espontaneidad en el encuentro con las demás personas sin esfuerzo ni roles, nos permite subir los niveles de energía, alegría, positividad, que a veces se agotan.

El campo de lo corporal nos lleva a reencontrarnos con el medio con el que realizamos todas las cosas, tomamos decisiones, sentimos y que, sin embargo, en muchas ocasiones, descuidamos y tratamos de cualquier forma.

Lo lúdico y lo corporal componen un tándem perfecto para mimarse y regalarse experiencias gratificantes.

Dirigido a personas mayores de 18 años, no se requiere ningún conocimiento previo.

## ¿CUÁLES SON LAS PAUTAS DEL RETIRO?

Damos inicio con una presentación para que las personas participantes puedan compartir qué les motiva a asistir y cualquier otro aspecto que deseen comunicar.

Explicamos las pautas del retiro y damos inicio con las primeras actividades.

Los ejercicios se irán combinando entre ambas aportaciones, la de la Risoterapia y la de lo corporal. Se llevarán a cabo en sala y en el exterior si el tiempo lo permite.

Hay descansos a media mañana, al mediodía y a media tarde. Después de la cena se realiza también alguna propuesta que puede ser más enfocada hacia la relajación.

**Cada persona es libre en cada momento de participar o no hacerlo siempre que no interrumpa o interfiera con el desarrollo de las propuestas ni con el grupo.**

## ¿QUIÉN FACILITA?

M<sup>a</sup> Rosa Parés, Co-fundadora y Co-directora de SALUD CREATIVA, formada en Mindfulness y diversas disciplinas humanistas, formadora y tallerista de Risoterapia Integrativa.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

Casa Santa Elena  
Entorno Costa Brava  
Carretera de Santa Cristina d'Aro  
17246 Solius

Si vienes en autobús, se hará un viaje común de Santa Cristina de Aro al lugar a las 16:30.

## PROGRAMA

### Día 1

18:00 a 18:30 Presentación del retiro y pautas  
18:30 a 19:00 Presentación de los participantes  
19:00 a 21:00 Juegos de inicio, presentación informal  
Juegos para generar apertura, confianza, cohesión  
21:00 Cena  
22:15 a 22:45 Actividad grupal  
22:45 a 23:15 Prácticas enfocadas en la distensión y la relajación

### Día 2

8:00 Despertar  
8:30 a 9:00 Meditación  
9:00 a 9:30 Activación física  
9:30 a 11:00 Desayuno / Descanso / Paseo  
11:00 a 11:30 Juegos para retomar contacto con el grupo  
11:30 a 12:30 Dinámicas grupales para potenciar el aspecto lúdico  
12:30 a 13:30 Dinámicas grupales para potenciar lo corporal  
13:30 a 14:00 Crear individualmente y co-crear desde el cuerpo  
14:00 Comida  
16:00 a 16:30 Desplazamiento hasta Riera de Carme  
16:30 a 17:15 Ejercicios de escucha y consciencia corporal  
17:15 a 18:15 Un viaje de exploración por los sentidos  
18:15 a 18:45 Regreso a la casa  
18:45 a 19:30 Pausa para té, infusión  
19:30 a 20:00 Dar movimiento a la experiencia de los sentidos  
20:00 a 20:30 Una visita al mundo de la risa  
20:30 a 21:00 Ejercicio de visualización y anclaje  
21:00 Cena  
22:15 a 22:45 Actividad grupal  
22:45 a 23:15 Prácticas enfocadas en la distensión y la relajación

### Día 3

8:00 Despertar  
8:30 a 9:00 Meditación  
9:00 a 9:30 Activación física  
9:30 a 11:00 Desayuno / Descanso / Paseo  
11:00 a 12:00 Yoga de la risa  
12:00 a 13:00 Habitar el cuerpo desde el corazón  
13:00 a 14:00 Cierre del retiro  
14:00 Comida

## **FECHAS, HORARIOS Y COSTE**

### **• 2-4 julio**

viernes a partir de las 18:00 hasta domingo después de comer

240.- euros en habitación individual

225.- euros por persona en habitación doble

**El precio es con todo incluido, alojamiento, pensión completa y retiro.**

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.