



Taller Terapéutico

El Yoga de la Risa Terapéutica

La Risa: La Mejor Medicina

Se entrega constancia con registro

Psicóloga y Tanatóloga

ROSALBA MOSQUEDA IBARRA

Líder certificada en Yoga de la Risa

www.laughteryoga.org

Yoga de la risa es un fenómeno mundial se practica en más de 70 países del mundo

Paz y Salud mundial a través de la risa

SI TODOS ESTAMOS DE MEJOR HUMOR OTRO MUNDO SERÍA.

Los talleres de la risa son la plataforma ideal para que las personas se conecten a través del **amor** y de la **risa**.

Estamos en un viaje hacia un MUNDO UNIFICADO.

El Dr. Kataria estableció como el “**Día Mundial de la Risa**” el 1er domingo de mayo de cada año.

CREADO EN 1998

COMO CONCIENCIA GLOBAL

EL PRIMER ANIVERSARIO SE UNIERON

12,000 PERSONAS EN LA INDIA MIEMBROS DE CLUBES DEL Y.R EN INDIA

Unidad Psicológica Irapuatense AC
Calle Paseo Futurama 2031 Col. La Pradera
Tel.462 123 5331 contacto@unipsi.com.mx Página web www.unipsi.com.mx



LE LLAMARON EPIDEMIA DE FELICIDAD

¿Qué es el Yoga de la Risa?

- ▶ Ejercicio* grupal y/o individual.
- ▶ Risa simulada y voluntaria
- ▶ Respiración yóguica
- ▶ Actitud infantil (juego)

Características únicas del Yoga de la Risa

RESPIRACION
POSTURAS
DIVERSION

Nadie nace con sentido del humor.

La risa proveniente del humor es condicional.

La risa y el humor comparten una relación de causa – efecto.

William James, psicólogo y filósofo norteamericano autor de la

“Teoría del Movimiento crea Emoción”

“Cualquier cosa que le suceda a la mente le sucede al cuerpo y viceversa.”



“El camino voluntario y soberano hacia la alegría, si perdemos la alegría, consiste en proceder con alegría, actuar y hablar con alegría, como si esa alegría estuviera ya con nosotros”.

Beneficios del Yoga de la Risa

- ▶ Beneficios corporativos
- ▶ Beneficios para la tercera edad
- ▶ Beneficios para los niños de la escuela
- ▶ Beneficio como desarrollo personal
- ▶ Para la salud
- ▶ La calidad de vida
- ▶ En los negocios
- ▶ Vida social
- ▶ Desafíos de la vida

Se enfoca en la alegría

Busca la diversión

Es para chicos y grandes

CUANDO REIMOS

- ▶ **MOVEMOS HASTA 400 MUSCULOS**
- ▶ **ES 30 VECES MENOS FRECUENTE REIR QUE EN COMPAÑÍA**



► DE 10 A 40 CALORIAS SE QUEMAN POR CADA 15 MINUTOS DE RISA

TRES COMPONENTES DE UNA EXPERIENCIA COMPLETA DEL Y.R

- A) SESION DE LA RISA
- B) MEDITACION DE LA RISA
- C) EJERCICIOS DE ATERRIZAJE
- D) IMPORTANCIA DE LA OXIGENACIÓN

Puede mejorar su salud y estado físico con tan solo aprender a respirar correctamente?

Bajar la presión arterial

Reducir el estrés y la ansiedad al reducir las hormonas del estrés adrenalina y cortisol y liberación de hormonas que mejoran el humor--como la serotonina

Equilibrar sus sistemas nerviosos simpático y parasimpático

Mejorar el rendimiento deportivo

Mejorar el enfoque mental y aumentar la salud del cerebro

SIGNOS DE RESPIRACIÓN INEFICIENTE

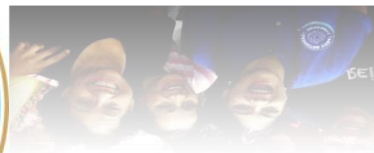
*Respirar por la boca * Respiración torácica superior

*Suspiros frecuentes *Respiración perceptible durante el descanso

*Tomar grandes respiraciones antes de hablar *Respiración irregular

*Rinitis crónica (congestión nasal y secreción nasal)

*Apnea del sueño



Psicóloga y Tanatóloga

ROSALBA MOSQUEDA IBARRA

Líder certificada en Yoga de la Risa

www.laughteryoga.org

Fecha el 23 de Noviembre SABADO

Cupo limitado a 20 personas

Horario de 5 a 9 pm

Costo \$ 300-

Lugar Instalaciones UNIPSI

Se entrega constancia con registro

INDICACIONES: Venir con ropa cómoda, una frazada, y actitud de transformación positiva.

Inscripciones Abiertas –Tel 462 1235331

Unidad Psicológica Irapuatense AC
Calle Paseo Futurama 2031 Col. La Pradera
Tel.462 123 5331 contacto@unipsi.com.mx Página web www.unipsi.com.mx