



Asunto Convocatoria curso:
“Curso intensivo de Risoterapia”

De Federación ASPACE Castellano – Leonesa

A Asociaciones miembros Federación ASPACE CyL

Fecha 23 y 24 de mayo de 2012

Se ha dicho que la sonrisa es la luz de nuestro corazón, la que genera aptitudes positivas, la que abre muchas puertas y nos facilita el camino para llegar a los demás. Incluso reduce el enfado entre las personas, distiende las discusiones y merma el efecto de algún error o equivocación que hayamos cometido

Tras el buen sabor de boca y acogida del curso de Risoterapia desarrollado el año 2010 desde la Federación Aspace CyL y por la demanda de algunos trabajadores y participantes en el mismo, remitimos convocatoria del Curso Intensivo de Ristoterapia a desarrollarse en Valladolid los días 23 y 24 de mayo de 2012. En la documentación que acompaña este escrito se detallan los contenidos, la metodología de trabajo, los horarios de realización, el lugar donde se desarrollará, ponentes y personas a quien va dirigida la formación. Así mismo se acompañan las condiciones para participar en la Jornada Formativa, así como el procedimiento para tramitar la inscripción de las personas interesadas.

Condiciones del Curso

- Nº de plazas: 25 (por riguroso orden de inscripción). Para llevar a cabo el curso hay que reunir un mínimo de 16 alumnos.
- Destinatarios: trabajadores y **voluntarios/as** de las distintas Entidades ASPACE de Castilla y León.
- Cuota de inscripción: 50 euros
- Horas: 16 h.

- El contenido del curso puede variar dependiendo del perfil de los/as participantes, es decir si estuvieron en el curso anterior.
- Alojamiento, manutención y desplazamientos: corre a cargo de los participantes, (desde la Federación se harán la gestiones pertinentes respecto al alojamiento y las comidas)

El plazo de inscripción finaliza el 29 de febrero de 2012, remitiendo el boletín de inscripción a la Federación ASpace CyL por e-mail a: federaspacecyl@gmail.com

Una vez recibidas todas las inscripciones se notificará por correo electrónico la participación o no en el curso, así como todas las condiciones y formas de pago.

“Curso Intensivo de Risoterapia”

Desbloqueo de tensiones, desconexión, trabajo emocional, energía

El objetivo de este curso es abrirnos a un nuevo estado de conciencia donde la risa tiene más cabida cada vez para modificar nuestro estado de ánimo, habitualmente debido a las demandas de la sociedad. Dar a conocer el valor terapéutico del humor; se trata de recuperar nuestra risa interior, esa risa que trajimos como bagaje al nacer, que desarrollamos durante la infancia y que luego fuimos perdiendo debido a las normas sociales. La risa tiene el efecto de liberar tensiones, bloqueos y modificar el estado general del organismo aumentando sus sistema defensivo-inmunológico

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Formar en técnicas y mostrar los beneficios de la Risoterapia, entre los cuales se puede encontrar,

- Desbloquea tensiones y equilibra emocionalmente
- Desarrolla la imaginación, intuición y creatividad
- Mejora las relaciones humanas y la calidad de vida
- Genera una actitud positiva estimulante para cambiar la forma de vida
- Ayuda a encontrarnos mejor con nosotros mismos y con los demás
- Refuerza la seguridad en uno mismo, así como la autoestima
- Previene problemas digestivos, migrañas, problemas cardiovasculares, arteriosclerosis, alergias, resfriados comunes, fatiga física y mental, insomnios, fortalece el sistema inmunológico...
- Es un complemento ideal para nuestro bienestar físico como mental.

- Amortigua el cansancio y el agotamiento.
- Ayuda a conciliar mejor el sueño
- Redescubre la alegría de jugar, recuperando la creatividad del niño interior que todos llevamos dentro.

Contenidos

MODULO I: risoterapia

En el desarrollo del taller se jugará con las reacciones del cuerpo, de recrear el proceso de la risa de manera inversa.

- Preparación corporal para el trabajo. Estiramientos y colocación del cuerpo. Predisposición.
- Preparación emocional para el trabajo.
- Diferentes tipos de risa.
- Respiración: tipos.
- Ejercicios de risoterapia activos: movimiento.
- Ejercicios de risoterapia pasivos: tumbados
- Puesta en común y valoración del trabajo realizado

MODULO II: búsqueda del clown

Se realizarán ejercicios de confianza, atención presencia, y otros que ayudan a la escucha, la apertura, la sensibilización y el encuentro del humor propio

- Sentirse relajado y confortable en escena
- Ser honesto (ser, no actuar)
- La comunicación con el público.
- La vulnerabilidad.
- La estupidez.
- Aceptación del fracaso y recreación del éxito.

- Niveles de emociones
- Dejarse llevar por la exageración.
- Disfrutar de ser ridículo.
- Focus.

MOLULO III: teoría y aplicación práctica

Se desglosarán las actividades realizadas en el módulo I y módulo II desde un punto de vista vivencial para poder aplicarlo a nuestro trabajo, no sólo con nuestros usuarios, sino con nuestros compañer@s de trabajo.

- Aplicación práctica de la risoterapia a nuestro trabajo.
- Aplicación práctica del clown a nuestro trabajo.
- Puesta en común y valoración del trabajo realizado.

DOCENTE

✓ **CARLOS RODRIGUEZ RIPALDA:**

FECHAS Y HORARIOS DE REALIZACIÓN

- Miércoles 23 de mayo de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00
- Jueves 24 de mayo de 9:30 a 13:30 y de 15:30 a 19:30

La duración total del curso serán 16 horas lectivas.

LUGAR DE REALIZACIÓN DEL CURSO

Federación ASPACE

	<p>JORNADA TÉCNICA 2012:</p> <p>“CURSO INTENSIVO DE RISOTERAPIA”</p> <p>Valladolid, 23 Y24 de mayo de 2012</p> <p>BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN PARA ASOCIACIONES FEDERADAS</p>
<p>NOMBRE Y APELLIDOS DEL TRABAJADOR/VOLUNTARIO/A:</p> <p>DNI:</p> <p>ASOCIACIÓN:</p> <p>TELÉFONO DE CONTACTO:</p> <p>E-MAIL (en el que se recibirá la confirmación de la plaza):</p>	
<p>ENVIAR A LA FEDERACION ASpace CYL:</p> <p>FAX:983 246798</p> <p>E-MAIL: federaspacecyl@gmail.com</p>	

De acuerdo con lo establecido en la L.O.P.D.C.P. 15/1999, de 13 de diciembre, le comunicamos que los datos facilitados a través de este formulario podrán ser incorporados en los ficheros de la Federación ASpace CyL, con la finalidad de la gestión de control sobre los cursos de formación. El interesado consiente que con la misma finalidad, sus datos puedan ser comunicados a las entidades financiadoras y a los proveedores relacionados con el curso. Le informamos que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante Federación ASpace CyL.

Firma del trabajador: