



# GABINETE PSICOLÓGICO TRISQUEL



## TALLER DE RISOTERAPIA

### 1. Introducción a la Risoterapia

### 2. Pautas generales para positivizar

### 3. La meditación de la risa

### 4. Taller de risoterapia :

- 4.1. Ejercicios de desinhibición oral
- 4.2. Ejercicios de desinhibición corporal
- 4.3. Ejercicios de desinhibición gestual
- 4.4. Ejercicios para la positivización mental
- 4.5. Ejercicios para la positivización emocional