

# Risoteràpia Integrativa i +

Creant espais de creixement personal i grupal.



**Mònica Alonso**

Terapeuta Gestalt y Risoterapeuta



Es coneix com a risoteràpia a l'estratègia o tècnica psicoterapèutica que busca produir beneficis mentals i emocionals a través del riure.

El riure és un factor important i vital a la nostra vida quotidiana, doncs, a més d'obtenir un benefici per a la nostra salut, ens proporciona pau i benestar mental.





A través del joc i del riure ens podem percebre i descobrir, establir vincles més sans i bones relacions, a més d'experimentar una situació d'aprenentatge i autoconeixement

**No deixem de jugar perquè ens fem vells.  
Ens fem vells perquè deixem de jugar.**

George Bernard Shaw

# Beneficis del joc i el riure

## 01 Salut física

Potenciem el sistema immunitari, enfortim el cor, oxigenem tot el cos, movem més de 400 músculs, enfortim l'esquena, cremem moltes calories...

## 02 Salut emocional

Ens donem permís per expressar les nostres emocions sense judicis, potenciem la nostra autocura i autoestima...

## 03 Salut mental

Posem certa distància a les nostres preocupacions quotidianes, aprenem a relativitzar els problemes, creem més connexions mentals que ens ajuden a prendre decisions...

## 04 Beneficis socials

Potenciem i enfortim les relacions interpersonals, es creen vincles sòlids, nodrim la nostra empatia i col.laboració, deixem fluir la nostra creativitat...

# Risotestimonis

## Noelia S.

Antes del taller de Risoterapia iba nerviosa por el miedo a la exposición y, quizás, la vergüenza. No sabía qué íbamos hacer. Desde el principio me sentí muy segura, muy bien acompañada, con mucho amor y mucho respeto. Me gustó el concepto de Autocuidado, un espacio para expresar y permitirle a mi cuerpo una liberación de tensiones y cargas. A medida que fue avanzando el taller fui entrando en mayor conexión con el grupo y la calidez de la formadora. Reí, lloré, bailé, abracé. Fueron 4 horas de estar enchufada a la vida ¡Pura medicina!

## Elisabeth F.

Junto con dos amigas, asistimos a un taller de risoterapia y fue algo totalmente inesperado. Íbamos con la idea de solo reír y pasar un rato divertido pero nos encontramos con un espacio de cuidado, de cariño y de ternura donde pudimos expresarnos sin complejos ni vergüenza, conectar con la gente y divertirnos desde otra perspectiva, más humana. Si sólo quieres reírte, no vayas. Si quieres regalarte un momento para ti, para descansar y relajarte de forma divertida, entonces, sí. ¡¡100%recomendable!!

## Marisa P.

Asistir a los talleres que ofrece Mónica, ya sea de risoterapia como de eneagrama o para hablar en público, es una experiencia totalmente transformadora a todos los niveles. Cada taller se plantea desde la mayor profesionalidad y cercanía . Quiero destacar la eficacia y competencia con que dinamiza y gestiona los grupos haciendo fácil lo difícil. Siempre me he sentido acompañada desde el cariño, la comprensión y el corazón. Se nota la pasión que pone en cada una de las actividades y ¡lo recomiendo a todo el mundo!

# Qui sóc

Crec fermament en el potencial de cada persona i el poder transformador dels grups.



**Mónica Alonso**

Educadora Social

Terapeuta Gestalt

Risoterapeuta integrativa

Sóc educadora social per vocació i terapeuta-dinamitzadora per passió.

El que de veritat m'agrada, el que m'omple de veritat i em defineix és  
acompanyar les persones en els seus processos.

Ja siguin processos educatius, de creixement personal o terapèutics.

He viscut més de 10 anys a Sevilla on vaig cofundar l'Escola de  
Risoterapia Integral Ponte en Juego i vaig acompanyar a moltes  
persones en els seus processos terapèutics.

Ara torno a casa meva amb energies renovades i amb el ferm interès  
de continuar amb la meva passió, que és, crear espais de creixement  
personal i grupal.

Tinc més de 15 anys d'experiència en el treball amb grups.



[standupformaciones@gmail.com](mailto:standupformaciones@gmail.com)



636 39 04 65



[monica.risaybienestar](https://www.instagram.com/monica.risaybienestar)



**Mónica Alonso**

Terapeuta Gestalt y Risoterapeuta