

URBINO

Una risata contro lo stress Ecco un corso allegro

— URBINO —

UNA RISATA può vincere lo stress della quotidianità: lo sanno bene i componenti dell'Accademia della Risata che organizza la seconda edizione del Corso di formazione in "Psicologia del benessere". Il laboratorio di comicoterapia si prefigge, attraverso le tecniche della terapia della risata, di fornire gli strumenti che aiutino a riacquistare la capacità naturale di ridere di se stessi e con gli altri (con gli amici, in coppia, in famiglia, a scuola, con i colleghi di lavoro) al fine di migliorare il proprio benessere psico-fisico e prevenire o ridurre le emozioni negative. Il corso, aperto a tutti e gratuito, continua con il terzo incontro questa sera alle ore 21, al teatro «La Vela» del Collegio universitario «La Vela» in via dei Cappuccini. Il corso, per

un massimo di 10 persone, sarà tenuto dai docenti dell'Accademia della Risata, professionisti esperti in Psicologia Clinica, Psicoterapia, Gelotologia, Psicologia del Lavoro, Comunicazione e Marketing, Eno-Gastronomia ed è realizzato con il sostegno del Comune di Urbino, dell'Asur Marche e dell'Ersu. Ai partecipanti che frequenteranno almeno 6 incontri su 8 verrà rilasciato un attestato di frequenza: per i corsi è consigliabile un abbigliamento comodo e colorato e di portare un tappetino o plaid. Le iscrizioni si possono effettuare direttamente presso la sede del Corso oppure telefonando al 349 7660950. I prossimi incontri saranno, sempre il martedì alle 21, il 10, 17, 24 novembre e 1, 15 dicembre.
Info:
www.accademiadellarisata.it.

l. o.