

Ajuntament de Castellar del Vallès

"La rialla pot ser la teva millor aliada".

"La rialla pot ser la teva millor aliada".

Dissabte 5 de juliol

Música

Xerrada divulgativa: "Risoexperiència"

A càrrec de Adela Gacia, terapeuta corporal integrativa.

“La Rialla pot ser la teva millor aliada”. Diversos estudis han demostrat que riure reforça el sistema immunitari, millora la circulació sanguínia i augmenta la producció d'endorfines, les hormones de la felicitat. L'alegria és clau per potenciar el benestar emocional i físic.

Adela Gacia, membre del grup Vitamina Felicitat, ens convida a una experiència única, basada en la idea que el riure genuí té efectes extraordinaris sobre la ment i el cos.

Durant la sessió desconnectarem de l'estrès diari i transformarem les preocupacions en rialles a través d'exercicis dinàmics, jocs i tècniques especialitzades, crearem un ambient segur i acollidor que estimularà la interacció social i ens ajudarà a recuperar l'energia positiva.

Horari | 11:00

Preu | Entrada lliure. No cal fer reserva

Destinataris | Públic general

Organitza | L'Alcavot Espai Cultural

Programa | [Nits d'Estiu 2025](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40