

"A vida na súa totalidade é unha gran broma cósmica.
Non é algo serio, tómala seriamente e a perderás.
Compréndea únicamente a través da risa"

ioga da Risa



Xestión Integral de Proxectos
Asociacións Xuvenís - Mulleres - Veciñais
Pessoas Maiores - Campamentos - Emigración

649 461 210 • 629 129 617 • xogaventura@gmail.com
Evaristo Vaamonde, 6 - 32500 O CARBALLIÑO (Ourense)



O **loga da Risa** é unha porta para lograr a relaxación e abrir a nosa capacidade de sentir, de amar, de chegar o silencio e a creatividade, utilizando simplemente a risa como o camiño. Nas sesións de loga da Risa utilízanse técnicas que axudan a liberar as tensións do corpo e así poder chegar a carcaxada. Utilizamos técnicas como a expresión corporal, o xogo, a danza, exercicios de respiración e masaxes.

En definitiva, o loga da Risa facilita as relación humanas, relaxa tensións, axuda na toma de decisión, e consigue que nos sintamos mellor.

E un novo concepto no camiño da auto-sanación, que día a día, adquire maior popularidade en todo o mundo.



O loga da Risa surxe a partir da premisa de que todo o mundo pode rir sin necesidade de chistes, de humor ou de comedia, nin da utilización de substancias tóxicas ou alleas ao noso organismo.

Durante a práctica, a risa iniciase como un exercicio grupal, e pronto se convierte na risa real e contaxiosa, gracias ao contacto visual e o cultivo dunha actitude infantil e xuguetona.

WWW.Xogaventura.com



A Organización Mundial da Saúde define o "**envellecemento activo**" como o proceso no que se optimizan as oportunidades da saúde, participación e seguridade a fin de mellorar a calidade da vida das persoas a medida que envellecen.

O envellecemento activo permite que as persoas realicen o seu potencial de benestar físico, social e mental ó longo de toda a súa vida e participen na sociedade, á vez que se lles proporciona unha protección, unha seguridade e unhos coidados axeitados cando o precisen.

Un envellecemento saudable pode contribuír a que as persoas de máis idade incrementen a súa participación no mercado de traballo, permanezan activas máis tempo na sociedade, melloren a súa calidade de vida individual...



Año Europeo del **Envejecimiento Activo**
y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**

