



Mujeres
Trabajando

9^{no.}
Congreso

**Mujeres
Trabajando**
3 MARZO
CDMX

*Mariana
Alosán*

Mariana Alosán

*Risaterapia.
La medicina del alma*



Risaterapia
La medicina del alma

Yoga de la Risa

- Inicia en 1995
- Dr. Madán Kataria + 4 personas
- Rutina única de ejercicios que combina Risa sin condiciones con respiraciones profundas (pranayama)
- Contacto visual + actitud de juego infantil = Risa espontánea y contagiosa



Yoga de la Risa

- ESTÁ CIENTÍFICAMENTE COMPROBADO QUE EL CEREBRO NO DISTINGUE ENTRE LA RISA FINGIDA Y LA RISA REAL.



BENEFICIOS

- Fortalece el sistema inmunológico
- Oxigena el cerebro
- Libera endorfinas (hormona de la felicidad)
- Rejuvenece
- Incrementa la circulación sanguínea
- Libera emociones estancadas o reprimidas
- QUEMA CALORÍAS
- Ejercita músculos abdominales
- Masajea órganos internos
- Promueve la relajación
- Elimina el estrés, ansiedad, insomnio, tensión
- Antidepresivo
- Desarrolla auto-confianza
- Nos conecta con los otros
- Promueve la paz

¡Gracias!



Mariana AloSán



marianaalosan@gmail.com



(045) 951 198 30 91



(+52 1) 951 198 30 91

*Mariana
AloSán*

www.mujerespiritual.wordpress.com