

Lekcja śmiechu w Sukcesji

kategoria:

Pozostałe

Dla dzieci

Dla seniorów

autor: informacja: Sukcesja

29.02.2020

godz. 17:00 - 18:00

Podczas warsztatów w Sukcesji uczestnicy m.in. potrenują różne rodzaje śmiechu, poćwiczą wzbudzanie pozytywnych emocji, wysokiej samooceny i poczucia zadowolenia, dowiedzą się, jak za pomocą śmiechu nabrać dystansu do trudnych sytuacji, a także poznają lecznicze koło szczęścia.



Centrum Handlowo-Rozrywkowe Sukcesja zaprasza w najbliższą sobotę, 29 lutego na bezpłatną lekcję śmiechu. Może przyjść każdy, bez względu na wiek. Nie trzeba wcześniej tryskać humorem. Będzie doskonała okazja do atrakcyjnego i pożytecznego spędzenia wolnego czasu, relaksu oraz nauczenia się śmiechu z pożytkiem dla zdrowia i samopoczucia.

Nie od dziś wiadomo, że śmiech to zdrowie: poprawia nastrój, korzystnie wpływa na kondycję, rozładowuje stres, działa przeciwbólowo, antydepresyjnie, a nawet sprzyja odchudzaniu. Do tego jest świetną gimnastyką, ponieważ podczas śmiechu wprawiamy w ruch 17 mięśni twarzy, a w całym organizmie ponad 120. Śmiech jest również nieoceniony w relacjach z innymi ludźmi – dzięki niemu zjednujemy sympatię. Naukowcy udowodnili, że wystarczy kilka minut śmiechoterapii dziennie, powtarzanej przez dziesięć dni z rzędu, by nasze samopoczucie znacznie się poprawiło.

Podczas warsztatów w Sukcesji uczestnicy m.in. potrenują różne rodzaje śmiechu, poćwiczą wzbudzanie pozytywnych emocji, wysokiej samooceny i poczucia zadowolenia, dowiedzą się, jak za pomocą śmiechu nabrać dystansu do trudnych sytuacji, a także poznają lecznicze koło szczęścia. Po godzinnym spotkaniu każdy będzie potrafił praktykować śmiechoterapię samodzielnie.

Lekcję śmiechu poprowadzi Zbigniew Kocik, socjolog i kulturoznawca, który od ponad 20 lat propaguje w Polsce śmiechoterapię. Początek o godz. 17:00 na scenie Sukcesji (poziom -1).

Bliższe informacje są dostępne na www.sukcesja.eu.