

L'AUCER convoca per al dia 13 una sessió de risoteràpia

|ACN/Puigcerdà

L'Associació Universitària de la Cerdanya ha convocat per al pròxim diumenge dia 13 una sessió de risoteràpia, una metodologia antiestrès que es basa en el riure. L'AUCER, que anualment organitza la Universitat d'Estiu Ramon Llull a Puigcerdà, ha decidit dedicar a aquest tipus de teràpia la sessió que també organitza cada primavera perquè en les enquestes que fa als alumnes ha detectat l'existència d'una demanda sobre les fórmules per combatre l'estrès. Aquest curs està obert a tots els públics, i el seu objectiu no tan sols és combatre l'estrès, sinó també ensenyar com relacionar-se més fàcilment. El curs, que estarà limitat a 50 persones, l'impartirà el terapeuta Josep Maria Nonay i es farà en una de les sales del Club Poliesportiu Puigcerdà. La responsable de l'àrea de formació de l'AUCER, Maria Àngels Terrones, ha explicat que *«la dinàmica del riure pretén relaxar però també divertir, animar i aprendre a relacionar-se amb els altres de manera assertiva i sana»*. Terrones també ha explicat que aquest tipus de sessions ajuda a *«estimular la creativitat i la imaginació i contrasta els efectes de l'estrès i evita conflictes»*. El curs, que durarà tres hores, ajudarà els participants a *«superar»* la por al riure.