



Yoga de la Risa

itraining.cl



Antecedentes OTEC

Razón Social	:	Empresa de Capacitación Computronic Ltda.
Nombre de Fantasía	:	OTEC Itraining Capacitaciones
Nº registro SENCE	:	276-15/01/1996
Certificados	:	NCH2728 ISO 9001:2008 ES-1143/2006
Nº años de experiencia	:	Desde 1994 fortaleciendo competencias.

Nombre del curso

Yoga de la Risa.

Duración | horas

El curso tiene una duración de 8 horas cronológicas.

Descripción

Es una técnica nueva y entretenida de hacer ejercicios desarrollada en India. Nos enseña que cualquiera puede reír, sin motivo alguno, combinando ejercicios de respiración con elongación, aplausos y juegos simples de pantomima.

¿ Qué es el Yoga de la Risa?

- Es una técnica nueva y entretenida de hacer ejercicios que está siendo practicada en varios países del mundo.
- Cualquiera puede reír sin motivo alguno, no habiendo necesidad de acudir a chistes o comedias ni tener un buen sentido del humor.
- Nos reímos como un ejercicio provocado pero pronto fluye la risa verdadera.
- Cultivamos el juego y la alegría de nuestro niño interno.
- Esto aumenta el oxígeno que entra a nuestro cuerpo y crea endorfinas en nuestro cerebro.
- El Yoga de la Risa está basado en la premisa científicamente probada de que cuerpo no reconoce la diferencia entre una risa provocada y una risa verdadera, por lo que igual recibe los beneficios fisiológicos de esta.
- El Yoga de la Risa es un ejercicio del cuerpo que relaja la mente. Por lo que es una verdadera meditación.

Beneficios de la risa en la salud

- Es un potente anti- depresivo: reduce en forma significativa las hormonas que provocan el stress y la depresión (cortisol).
- Produce endorfinas en el cuerpo: estas son analgésicos naturales. Las endorfinas crean un estado mental positivo. Elevan el optimismo y la autoestima.
- Refuerza rápidamente el sistema inmunológico al elevar las células antivirales, anti-cancerígenas y anti-infecciosas.
- Es un potente anti- depresivo: reduce en forma significativa las hormonas que provocan el stress y la depresión (cortisol).
- Produce endorfinas en el cuerpo: estas son analgésicos naturales. Las endorfinas crean un estado mental positivo. Elevan el optimismo y la autoestima.
- Refuerza rápidamente el sistema inmunológico al elevar las células antivirales, anti-cancerígenas y anti-infecciosas..

Lugar de Capacitación

-El **Centro de Entrenamiento** de OTEC Itraining Capacitaciones ubicado en el centro de Viña del Mar. Cuenta con equipamiento del más alto nivel tecnológico para cursos de 12 a 20 participantes.

-En las instalaciones del cliente mediante el servicio **Sala Móvil**. Facilitamos notebooks y el equipamiento necesario para todos los asistentes, sin costo adicional para su empresa.

-Curso en modalidad outdoor, en alguna de las siguientes instalaciones con convenio con OTEC Itraining Capacitaciones.



Evaluación inicial

Se realizará una evaluación de aprendizaje y de transferencia a los participantes del curso, cuyo objetivo es determinar el nivel de conocimientos de los participantes con respecto a la temática del curso.

Informe final

Una vez finalizado el curso, se emite un informe final de capacitación que contiene los siguientes documentos:

- Informe del curso desarrollado por un psicólogo organizacional.
- Diploma en el cual se acredita la aprobación del alumno.

Solicitud de reunión y Cotizaciones

En OTEC ITraining queremos responder a tus consultas. Te invitamos a solicitar una reunión con nuestras asesoras de capacitación.

Escríbenos a ventas@itraining.cl y te responderemos a la brevedad