

YOGA DE LA RISA

El pasado jueves 19 por la tarde, se llevó a cabo una actividad muy especial en el salón de actos, donde tuvimos el placer de acoger al grupo de la Fundación Mémora, que realizó una dinámica de yoga de la risa con nuestros residentes.

La sesión comenzó con la colocación de los participantes en círculo, creando un ambiente cercano y participativo. A continuación, se repartieron globos de diferentes formas y colores, así como sombreros muy divertidos que añadieron un toque lúdico a la actividad.

Durante el desarrollo de la sesión, se utilizó música alegre y animada que favoreció un clima de diversión y espontaneidad. Los residentes participaron activamente realizando bailes, gestos y muecas graciosas, lo que generó un ambiente lleno de complicidad y carcajadas. Sin duda, fue una tarde muy entretenida, en la que la risa se convirtió en la protagonista, contribuyendo al bienestar emocional y al disfrute de todos los asistentes.

