

## La Fundación Caja de Burgos organiza dos talleres y un concierto en el marco del programa "Píldoras de felicidad"

**La risoterapia y el juego centran en el Foro Solidario las propuestas del jueves 31 de mayo y el viernes 1 de junio, con el propósito común de redescubrir la capacidad interior de cada uno para el asombro y la alegría**

**José Ignacio Villahoz ofrece el viernes 1 de junio en el mismo espacio un concierto de cuencos cantores tibetanos**

La Fundación Caja de Burgos ha programado en el Foro Solidario para los próximos días en el Foro Solidario dos nuevos talleres del programa "Píldoras de felicidad", compuestos por cursos de corta duración y temática variada que persiguen el propósito común de redescubrir la capacidad interior de cada uno para el asombro y la alegría.

Así, el taller de risoterapia "Más que risas" será impartido el jueves 31 de mayo por el equipo educativo del Foro Solidario de 18.30 a 20 horas. El curso facilita un espacio, donde disfrutar mediante juegos, dinámicas teatrales, improvisaciones y música bajo la dirección de una psicopedagoga y terapeuta corporal.

Por su parte, el formador creativo Nacho Recuero dirige el taller "Jugar x Jugar. El juego como herramienta de cambio social", taller para adultos que quieren despertar su niño interior a través de dinámicas lúdicas, que tendrá lugar el jueves 1 de junio de 18 a 20 horas.

Se trata de reflexionar y darse cuenta de diferentes formas de sentir, pensar, actuar, mientras usamos el juego como herramienta para observarnos de forma personal e integrarnos de forma social. Crear juegos, modificarlos, simplificarlos, complicarlos y añadir variantes favorecen la concentración, la atención y las risas.

**Concierto de Cuencos tibetanos.** Por otra parte, José Ignacio Villahoz ofrece el viernes 1 de junio en el Foro Solidario, a partir de las 20 horas, un concierto de cuencos cantores tibetanos. Dichos instrumentos permiten alcanzar un mayor estado de equilibrio y bienestar físico y mental, ya que su melodía armoniosa favorece una sensación de silencio interno, paz, serenidad y alegría. Las entradas están a la venta a un precio de 4 euros.