

## Seminário do Riso

Rir é uma acção espontânea e representa uma experiência poderosa e transformadora de qualquer espírito livre.

Já pensou nos benefícios que uma boa gargalhada pode ter?

A pensar nisto mesmo e porque rir é sempre o melhor remédio, o Centro de Artes e Espectáculos apresenta com participação da Escola do Riso:

Sábado | 7 de Junho | 9h30 às 12h30 | 15h00 às 18h00

Local Centro de Artes e Espectáculos

Preço 15 euros (inclui participação nos workshops da tarde)

9h00 Abertura do Secretariado

9h30 Os benefícios para a Saúde - Enfermeira Arlete Lourenço

10h15 Operação Nariz Vermelho - Ana Banana (Vídeo-conferência)

10h45 Yoga do Riso, uma forma de estar na vida - Jörg Helms

11h30 Coffee Break

11h45 O Riso como Profissão -Hugo Sousa e João Seabra

13h00 Almoço livre

15h00 Workshops de Stand Up Comedy com Hugo Sousa e João Seabra

16h30 Coffee Break

16h45 Workshop de Yoga do Riso com Jörg Helms

Pense nisso e ria. ria muito.