



A Biblioteca Municipal de Reguengos de Monsaraz vai receber no próximo sábado, dia 29 de Maio, pelas 16.00 horas, uma acção de risoterapia, dinamizada por Ricardo Ventinhas. A sessão vai decorrer no jardim da biblioteca, tem a duração de 1 hora e 15 minutos e está limitada a 10 pessoas.

A participação é gratuita e as inscrições podem ser efectuadas presencialmente na biblioteca municipal ou através do [e-mail](#) . A risoterapia é uma combinação única de exercícios de riso com respirações profundas.

As sessões começam com técnicas de aquecimento suaves, que incluem alongamentos, cantar, bater palmas e outros movimentos corporais. Estas técnicas ajudam a quebrar inibições e os participantes experimentam rapidamente um elevado estado de bem-estar físico, emocional e psicológico.