

# Risoterapia

c u l t u r a   d e   l a  
f e l i c i d a d   e n   l a s  
o r g a n i z a c i o n e s



Michell Bruno  
S O L A R I

## Resumen

---

Licenciado en Administración de Empresas | Master Internacional en Dirección Estratégica | Estudios de Postgrado en Dirección de Organizaciones | Diplomados Internacionales en Innovación, Estrategia, Procesos, Planeamiento Estratégico, Gestión y Alta Dirección | Coach Interconexionista certificado por la Deutscher Verein für Neurolinguistisches Programmieren (Asociación Alemana de PNL) y por la IAC (International Association of Coaching) | Mentor del Programa de Empoderamiento Ejecutivo "Breaking Business Walls©". Promotor de la Cultura de Felicidad.

Director de Desarrollo | Gerente General | Docente de Postgrado | Asesor y Consultor de Dirección y Estrategia de diversas Empresas Multinacionales | Desarrollador de Liderazgo | Speaker y Conferencista | Motivador para equipos de Alto Desempeño | Instructor de Pranayama Yoga | Profesional con más de 18 años de Experiencia Profesional | Humano, apasionado por el servicio |



**MICHELL BRUNO**  
**Solari Jiménez**



Más información en:  
<https://www.linkedin.com/in/michellsolari/>

“

– p i c a s s o

**“...rie siempre mucho y  
alto, ríe hasta  
destornillarte incluso de ti  
mismo...”**





# yoga de la risa

inmersión a la cultura de la felicidad en las  
organizaciones

## ALGUNAS RAZONES PARA REIR Y/O PROVOCAR LA RISA:

**Efecto analgésico:** favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro

**Sistema inmunológico:** refuerza el sistema inmunológico gracias al aumento de linfocitos, citoquinas y ciertas inmunoglobinas

**Fortalece el corazón:** limpia las paredes arteriales, facilita la liberación de lipoproteínas

**Adelgazante:** tres minutos de intensas carcajadas ponen en marcha más de 400 músculos, tiene los mismos efectos que 10 minutos remando



**Elimina el insomnio:** gracias a la sana fatiga que produce el reír constantemente

**Piel:** se oxigena más al inhalar más oxígeno al momento de reír y se rejuvenece

**Pulmón:** mejora la capacidad respiratoria

**Columna y cervicales:** se masajean y estiran naturalmente

**Se reduce el estrés:** se reduce el cortisol y la epinefrina en el cuerpo

**¡ADEMAS ES GRATIS!**

## LA RISA ES CONTAGIOSA



¿Y SI PRACTICAMOS RIENDO?

1.- Todos de pié!

2.- Uno frente a otro

3.- Imagínense que son bebés, conversen como bebés, no busquen palabras con sentido, solo traten de comunicarse balbuceando...

**¡ATREVETE !**





**MS CONSULTING**  
Estrategias Corporativas



MS Consulting – Estrategias Corporativas



@MS\_ConsultingPE



MS Consultores Estratégicos



[www.mscestrategiascorporativas.com](http://www.mscestrategiascorporativas.com)

