



ACTIVIDADES PARA REFRESCAR EL VERANO 2024

El Museo de la Felicidad ha preparado una serie de actividades entre el 17 de junio y el 30 de agosto, que van a hacer que el visitarlos en los meses de verano sea aún más interesante.

Se trata de una serie de talleres, gratuitos para todos los visitantes al museo, que, con una duración aproximada de unos 15 minutos, tienen un componente muy práctico y divertido, por lo que se hacen especialmente recomendables para todo tipo de públicos (nos visitan personas desde 3 a 103 años)

Los talleres, se imparten a las 12.00 y a las 18.00 horas, han sido preparados por el equipo del Museo de la Felicidad y complementan tres de las líneas argumentales que se trabajan a lo largo de la visita al museo.

“Disfruta el Sabor de la Felicidad” es una actividad que entronca con el área de experimentar la felicidad con los 5 sentidos. En la visita al museo ya se ofrecen experiencias para experimentar con el olor, sabor, vista, tacto y oído y ahora lo ampliamos con una cata guiada de un bombón de chocolate, que permite aumentar todos los factores sensoriales y beneficios emocionales inherentes a dicha acción.

“Practica el Yoga de la Risa” introduce a los asistentes en esta técnica que mezcla los beneficios del yoga y la risoterapia (generación de diferentes hormonas del bienestar). La importancia de la Risa y la Sonrisa está presente en más de 5 experiencias a lo largo del museo, y en este taller se practican los 3 principales anclajes de esta técnica del yoga de la risa destinados a activar (eliminar perezas), automotivar (sentir los beneficios) y relajar (volver al presente).

“Abrazoterapia de Corazón a Corazón” enseña a los participantes todo lo que hay alrededor de uno de los gestos humanos que más emociones transmite tanto al que los

da como al que los recibe. No hay visitante que, si quiere voluntariamente, no reparta o reciba más de un abrazo a lo largo del recorrido del museo, de ahí ha surgido la idea de explicar por qué nos reconfortan los abrazos y cuáles son las diferentes formas de abrazar que tenemos las personas y que “mensajes” hay detrás de cada uno de ellos.

Sin duda, estas actividades constituyen toda una oportunidad para que la visita al Museo de la Felicidad de Madrid se convierta en una visita inolvidable y de la que salgas con un montón de herramientas e ideas que poder implementar en tu día a día. Seguro que te ayudarán a pasar un verano mucho más feliz.