

5 bonnes raisons de **participer** à notre **atelier**

- 1 Réapprendre à rire,
- 2 Adopter les comportements favorables pour une **bonne santé** et une **meilleure qualité de vie**,
- 3 Aider à libérer les tensions,
- 4 Passer un **moment ludique**, à **rire sans raison**,
- 5 Profiter d'actions près de chez soi, dans une **ambiance conviviale**.



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux
05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
Yoga du rire

C'est le **moment**
de **libérer** votre
rire intérieur !



aggelos.fr - Certified Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,
j'**adopte**
les **bons réflexes**
avec l'**atelier**
Yoga du rire



**1 cycle de
8 séances**



1 h 15 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



Proche
de chez vous

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

L'atelier **Yoga du rire**

au programme

Dans chaque séance :

Éveil du corps et respiration

Cerner la connexion entre la respiration et le rire.

Rire

Apprendre les techniques et exercices du rire qui aident à cultiver un état d'esprit joyeux.

Méditation du rire

Le bouquet final pour rire encore plus !

Relaxation guidée

Apprendre à se relaxer en fin de séance.

Les bienfaits du rire :

- Est un anti douleur,
- Permet de déstresser,
- Réduit la tension artérielle,
- Augmente la confiance en soi,
- Renforce le système immunitaire,
- Donne de l'énergie,
- Améliore la digestion,
- Bon pour le sommeil.

Attention, il existe des contre-indications à la pratique du yoga du rire.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.