

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Venez réapprendre à rire !
- Adoptez les comportements favorables pour une bonne santé et une meilleure qualité de vie
- Rire aide à libérer les tensions
- Passez un moment ludique à rire sans raison
- Profitez d'actions près de chez vous 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

Tél : 05 57 99 79 39

E-mail : contact@asept-gironde.fr

 : ASEPT Gironde



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Les ateliers Yoga du rire

Parce que rire est bon
pour la santé

www.christophecoll.com

Laissez le rire vous aider à améliorer votre bien-être !

Des conseils et techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

Un cycle de 8 ateliers

- 1 heure 15 par semaine
- par petits groupes d'environ 12 personnes

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-gironde.fr

Appréhender le concept du Yoga du RIRE, son évolution, ses bienfaits sur la santé

Eveil 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

Pour explorer son rire, le déployer, l'amplifier, le conserver

Les ateliers Yoga du Rire visent à développer une attitude positive et à libérer les tensions.

Les bienfaits du rire :

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

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

