

# 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](mailto: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](http://www.christophecoll.com)

 ASEPT Gironde

 [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)

 ASEPT  
Association Santé Éducation  
et Prévention sur les Territoires

# 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](http://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.**

