

5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Venez réapprendre à rire
- Rire aide à libérer les tensions
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi.
- Profitez d'action près de chez vous dans une ambiance conviviale.
- Adoptez les comportements favorables pour une bonne santé et une meilleure qualité de vie.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



*Les ateliers
Yoga du rire
Parce que rire est
bon pour la santé*



Laisser 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,

- 1h00 par semaine
- par groupe d'environ 10 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-charentes.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**