

# 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 :

## Landes

70 rue Alphonse Daudet  
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex

**05 58 06 55 98**

## Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau

**05 59 80 98 88**

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau  
**contact@asept-sudaquitaine.fr**

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



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



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



**1 cycle de  
8 séances**



**1h 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.