

Animation des ateliers :

Relaxation : Danielle BERSON

- ▶ Infirmière D.E.
- ▶ Formée en relaxation à l'institut ISTHEME
- ▶ Maître Praticien en Programmation Neuro-Linguistique (P.N.L.)

Rigologie : Marie-Laure BOURBON

Rigologue Expert certifiée par :

- ▶ L'Ecole Française du Rire et du Bien Etre
- ▶ La Dr Kataria's School of Laughter Yoga
- ▶ L'American School of Laughter Yoga

Contacteur l'Association :

Tél. fixe 04.73.61.87.25
Port MLB 06.70.72.99.13
Port DB 06.88.77.85.75

Courriel : ml.bourbon@wanadoo.fr
ou danielle.berson@wanadoo.fr

Horaires

9 h 30 – 17 h 30

Repas

Restauration possible sur place
(environ 12 €) si plus de
6 personnes ou tiré du sac
Pauses thé tisanes offertes

Coût

Adhésion à l'Association : 5 €
Coût de la journée : 60 €

(Tarif réduit : nous en parler)

Inscription avant le 10 mars

Arrhes : 50 % à l'inscription
Chèque à l'ordre de l'Ass. Rire et Mieux Etre

A prévoir :

Chaussettes épaisses, plaid

L'Association

RIRE ET MIEUX ETRE

Association type loi 1901

8, place du Taureau - 63370 Lempdes
(www.rireetmieuxetre.fr)

Vous propose

à St-Cirgues sur Couze

(près d'Issoire)

une journée

Rigologie et Relaxation

dans un lieu calme et

chaleureux

Dimanche 26 mars 2017

RIGOLOGIE®

Créée par l'Ecole Française du Rire, la Rigologie regroupe un ensemble de techniques visant à revitaliser et dynamiser notre vie quotidienne, à stimuler le rire et la joie de vivre, à développer leurs bienfaits physiologiques et psychologiques sur notre santé et notre bien-être global, à mieux gérer les différents stress de la vie quotidienne.

« Le rire est le chemin le plus direct entre deux personnes » (Charlie Chaplin)

Contenu des séances :

- yoga du rire (ou rire sans raison),
- sophrologie ludique (branche de la sophrologie caycédienne créée par Claudia Sanchez et Ricardo Lopez en 1985 sous la direction du Professeur Caycedo),
- jeux inspirés de techniques d'entraînement au théâtre et au clown,
- exercices de respiration profonde, ancrage, toucher ludique, concentration, détente,
- méditation du rire : comme toute méditation, elle nous libère de l'emprise du mental et mène à la présence « ici et maintenant » ; elle est une forme très ancienne de méditation active).

Les exercices de yoga du rire provoquent la sécrétion d'endorphines (anti-stress et anti douleur) ; nombreux exercices d'ancrage corporel et de lâcher des tensions, de coordination et conscience corporelle ; jeux autour de l'expression des émotions, de l'amélioration de la confiance en soi, du regard et du toucher ; danses en cercle, ou par deux, ou individuelles pour le partage et le recentrage...

RELAXATION

Deux approches de la relaxation seront proposées :

La relaxation coréenne

Traditionnellement pratiquée en Orient, la relaxation coréenne mérite d'être découverte et plus répandue chez nous.

C'est une mobilisation en douceur de toutes les articulations, complétée par un massage de la nuque et du visage. Spécialement adaptée aux personnes très tendues physiquement, elle permet d'expérimenter un lâcher- prise progressif et profond et améliore la circulation énergétique globale.

Chacun sera tour à tour donneur et receveur.

La relaxation guidée (type sophrologie)

Dans le cadre du stage la relaxation guidée fera suite à la méditation du rire et terminera la journée : rotation de conscience, induction d'images ou de couleurs, programmation positive...

LIEU

« Les Quatre Saisons »

2, Route de Tourzel

63320 Saint-Cirgues sur Couze

