

Atelier rigologie : se laisser aller, un peu, beaucoup, passionnément

PONTGIBAUD

Publié le 25/11/2016



Centre

Marie-Laure Bourbon, rigologue experte certifiée de l'École française du rire et du bien-être. © NENOT

Marie-Laure Bourbon

LIRE LE JOURNAL



LES + PARTAGÉS

1

Faits divers Puy-de-Dôme : de vives tensions au lycée Sainte-Claire Deville à Issoire

2

À la Journée du livre régional, dimanche, à la Dure

3

Musique Fan de Jean-Michel

Le réseau de lecture publique Pontgibaud Sioule et Volcans avait décidé de braver les frimas de novembre avec l'organisation d'un atelier de rigologie. Marie-Laure Bourbon, rigologue experte certifiée de l'École française du rire et du bien-être, a su réveiller le rire de la quinzaine de participants. Le rire, c'est bon pour la respiration, la digestion, la circulation et surtout pour la sécrétion d'endorphines qui évacuent le stress. Un plaisir de se laisser porter par les différents exercices qui éveillent la présence à l'autre, la conscience de son corps et le simple bonheur d'être là. Une belle découverte permise par le réseau de lecture publique intercommunal.

PONTGIBAUD