**RIRE SANTE - LA SANTE PAR LE RIRE**

Association « Ma Bulle De Sérénité » Sophrologie, Relaxation, Rire santé

Jacqueline VLADIC, Sophrologue, relaxologue et Animatrice en Rire Santé

Joignable au 06 61 92 32 76 pour vous inscrire.

Séance de Rire Santé ou La Santé par le Rire (Comme tu préfères) à partir du 30 Septembre 2015

Tous les Mercredis de 20H00 à 21H00

Séance de découverte 5 € puis 10€ les suivantes

Possibilité de forfaits : 5 séances  45€

10 séances 80€

Adhésion à l’Association : 8€.

Venez comme vous êtes et prévoyez une bouteille d’eau.

« Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, mais nous sommes heureux parce que nous rions », Dr Matan KATARIA

Le "Rire Santé" ou « La santé par la Rire »est une méthode psycho-corporelle à visée thérapeutique crée en 1995 en Indes par le Dr KATARIA.

Son concept repose sur les principes scientifiquement prouvés que le rire est bon pour la santé et que le cerveau ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé.

Le Rire Santé  repose, donc sur un principe fondamental : Le Rire sans raison !

Le rire est un phénomène naturel qui régule physiologiquement nos réactions face aux situations stressantes, c’est pourquoi les raisons de rire n’ont pas d’importance, il s’agit juste de se laisser rire.

En mettant le corps en mouvement grâce à des exercices de respiration, de rires et terminant par de la relaxation, le Rire Santé apporte de nombreux bienfaits sur le corps et le mental.

Si vous souhaitez apprendre à : - Installer la bonne humeur

* Utiliser des exercices anti-stress
* Améliorer votre santé
* Améliorer votre qualité de vie
* Développer une attitude positive en situation de crise
* Et tant d’autres choses….

N’hésitez pas !!! Et comme le suggère le Dr KATARIA : « JUST DO IT » !!!