

**BISCARROSSE**

## **Tonifier sa santé grâce au yoga du rire**

Invitée par le groupe Asso'Lidaires, l'Asept Sud-Aquitaine (Association santé éducation et prévention sur le territoire) est venue présenter les avantages et les bienfaits de son atelier yoga du rire à l'ancienne école de Millas, mercredi 27 mars. L'intervenante, Marie-Ange Maquart, praticienne formée à l'Institut français de yoga du rire et santé a invité la quarantaine de personnes présentes à s'initier à la discipline inventée et popularisée par le docteur d'origine srilankaise Madan Kataria, aujourd'hui reconnue et utilisée par les thérapeutes de plus de 95 pays.

### **Un cocktail d'hormones**

À base de mouvements et techniques posturales collectives l'animatrice a invité les personnes à s'esclaffer ensemble, en libérant leur énergie intérieure en toute spontanéité et jusqu'à la phase de relaxation finale. Chacune et chacun était convié à explorer l'effet positif phy-

sique et mental de cette parenthèse de défolement.

En s'engageant à intégrer un cycle complet de huit ateliers de 75 minutes hebdomadaires, le pratiquant parvient à cultiver un état d'esprit positif et joyeux, grâce à la libération d'un cocktail d'hormones telles que la dopamine, la sérotonine, l'adrénaline, ou encore l'ocytocine dans le sang. Le rire stimule et renforce les systèmes neuronal, immunitaire, cardiaque, respiratoire, lymphatique, sympathique, génital, digestif, etc.

Ces ateliers s'incluent dans le catalogue des prestations thématiques gratuites que propose l'Asept Sud-Aquitaine aux personnes avançant dans l'âge, pour leur permettre de préserver leur équilibre, harmonie et santé. Pour connaître les dates locales prochaines du cycle complet du yoga du rire, téléphoner au 05 58 06 55 98.

**Dominique Boudet**



Rire en groupe est un plaisir simple. D. B.