



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



# *Les ateliers Yoga du rire*

*Parce que rire est bon  
pour la santé*



**ASEPT**

Association Santé Éducation  
et Prévention sur les Territoires

# *Laissez le rire vous aider à améliorer votre bien-être !*

---

*Des conseils et techniques pour  
faire du rire un outil moteur pour  
l'amélioration de votre santé.*

## ***Un cycle de 8 ateliers***

---

- 1 heure 15 par semaine
- par petits groupes d'environ 12 personnes

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

**Ouvert à tous à partir de 55 ans,**  
quel que soit votre régime de retraite.

**Gratuit et proche de chez vous,**  
découvrez notre programme  
sur **[www.asept-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.fr)**



## ***Appréhender le concept du Yoga du RIRE, son évolution, ses bienfaits sur la santé***

---

### ***Eveil 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



## ***Pour explorer son rire, le déployer, l'amplifier, le conserver***

Les ateliers Yoga du Rire visent à développer une attitude positive et à libérer les tensions.

Les bienfaits du rire :

- Est un anti douleur
- Permet de déstresser
- Réduit la tension artérielle
- Augmente la confiance en soi
- Renforce le système immunitaire
- Rend heureux
- Donne de l'énergie
- Améliore la digestion
- Bon pour le sommeil

***Conçus de manière pédagogique,  
ces ateliers sont animés par des  
professionnels.***

***Une méthode interactive qui  
conjugue contenu scientifique,  
conseils pratiques et convivialité.***

# 5

## *bonnes raisons de participer à nos ateliers*

- Venez réapprendre à rire !
- Adoptez les comportements favorables pour une bonne santé et une meilleure qualité de vie
- Rire aide à libérer les tensions
- Passez un moment ludique à rire sans raison
- Profitez d'actions près de chez vous 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  
Tél. : **05 58 06 55 98**

**Pyrénées Atlantiques**  
1 place Marguerite  
Laborde  
64000 Pau  
Tél. : **05 59 80 98 88**

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau  
E-mail : [contact@asept-sudaquitaine.fr](mailto:contact@asept-sudaquitaine.fr)

 : ASEPT Sud Aquitaine

