

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

IRIS-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

YOGA DU RIRE

ATELIER GRATUIT

5 séances de 1h
animées par un professionnel



Une heure après...
On rit encore !



L'Asept Paca organise des
**ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.**

Tous nos ateliers sont sur :
www.bienvieillir-sudpaca.fr





LES BIENFAITS DU RIRE SONT BIEN RÉELS !

Pourquoi ?

Le Yoga du rire est une méthode thérapeutique stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller votre joie de vivre, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.

Saviez-vous que le rire procure les mêmes bienfaits, qu'il soit spontané ou forcé :

- L'endorphine et la sérotonine relâchées dans le corps apportent une sensation de bien-être et sont un remède contre la dépression
- L'air expulsé nettoie à fond les muqueuses des poumons
- Le relâchement musculaire soulage les douleurs
- Les pensées négatives sont évacuées
- Le système immunitaire est stimulé
- La digestion est facilitée, etc

Contenu de l'atelier

À chaque séance, des techniques et des exercices sont proposés pour mettre en place le mécanisme du rire :

Déroulement général d'une séance :

- ✓ **Réveil musculaire**
- ✓ **Adaptation** de la respiration
- ✓ **Connexion** afin de libérer son cerveau des pensées parasites et cultiver un état d'esprit joyeux
- ✓ **Partage des émotions** et relaxation en fin de séance



*Moi ?
Vous céder ma place au yoga ??!
Laissez-moi rire !*

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **12 à 15 personnes**.

L'inscription est obligatoire.

Les ateliers **de 1h** à raison d'une séance par semaine **sur 5 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels diplômés.

Le yoga du rire n'est pas une activité à risque. Toutefois, en cas de doute, consulter d'abord un professionnel de la santé à titre indicatif.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...