



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock.



ATELIERS SANTÉ

**Seniors, rire pour
votre bien-être
et votre santé !**



GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

**Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur.**

**DU 18 OCTOBRE
AU 16 DÉCEMBRE**

Matinée ou après-midi

**BALARUC-LES-BAINS
LE CAYLAR
LIEURAN-LÈS-BÉZIERS
MONTAGNAC
NIZAS**

Lieu communiqué lors de l'inscription

Partenaires :



Rire, quoi de plus naturel, un besoin vital même ! Dès l'Antiquité, les médecins connaissaient les effets bénéfiques du rire et préconisaient dix minutes de rire par jour pour se maintenir en bonne santé. Le rire agit non seulement sur notre cerveau mais il a également une action sur nos organes vitaux. Venez découvrir le yoga du rire, cette technique qui amène à lâcher prise et à rire tous ensemble pour un bien-être garanti.

La Mutualité Française Occitanie vous invite à un cycle de 8 ateliers de pratique de yoga du rire.

Programme

Le rire libère les 3 hormones essentielles au mieux-être entraînant des effets physiologiques avec une stimulation des muscles du cœur, des poumons, les organes de la digestion... et des bienfaits psychologiques, comme la gestion du stress, la lutte contre la douleur ou la dépression.

Notre cerveau ne fait pas la différence entre un rire normal et un rire forcé et la méthode du yoga du rire combine des exercices de rires et de respiration qui permettent la libération des hormones du bonheur.

L'objectif est donc d'acquérir des techniques qui favorisent ce mieux-être au quotidien et de partager son expérience dans une atmosphère conviviale, encadrée par une spécialiste.

L'acquisition par les participants des différents exercices et techniques proposés au fur et à mesure des séances par l'intervenante leur permet d'avoir un impact sur leur qualité de vie, notamment sur le sommeil et le stress.

Les séances ont les mêmes bases mais évoluent en fonction du groupe et de ses besoins.

Intervenante

ABBOUDI Nathalie, Professeure de yoga du rire

Agenda

LE CAYLAR
de 14h à 15h30

Tous les mardis
du 18 octobre au 13 décembre
(sauf le 1^{er} novembre)

NIZAS
de 10h à 11h30

Tous les jeudis
du 20 octobre au 8 décembre

**LIEURAN-
LÈS-BÉZIERS**
de 14h à 15h30

Tous les jeudis
du 20 octobre au 8 décembre

**BALARUC-
LES-BAINS**
de 10h à 11h30

Tous les vendredis
du 21 octobre au 16 décembre
(sauf le 11 novembre)

MONTAGNAC
de 14h à 15h30

Tous les vendredis
du 21 octobre au 16 décembre
(sauf le 11 novembre)

À PRÉVOIR

Bouteille d'eau, tenue confortable et un tapis (si possible).
Pour les personnes opérées de moins de 3 mois, atteintes de maladies cardiaques ou troubles psychiques : consulter votre médecin avant de vous inscrire.

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

* Pour vous et vos proches, dans
la limite des places disponibles.