



ATELIERS SANTÉ



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

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
CONTACTS À L'INTÉRIEUR
DU DÉPLIANT



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.

Action menée avec le soutien de la  CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Adobe Stock.

**DU 9 OCTOBRE
AU 14 NOVEMBRE**
De 10h à 12h ou de 14h à 16h

**LOMBEZ
MASSEUBE
PAVIE
PREIGNAN**

Lieu communiqué lors de l'inscription

Partenaires :




occitanie.mutualite.fr


occitanie.mutualite.fr

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, dans le cadre de la conférence des financeurs, à un cycle de 6 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 coeur, 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

Sylvie Chaplin, psychologue et professeure en Yoga du Rire.

Cette action s'inscrit dans les Semaines d'Information en Santé Mentale

Agenda

PAVIE
de 10h à 12h

Tous les lundis
du 9 octobre au 13 novembre

INSCRIPTION AUPRÈS DE
LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE
AU 06 20 86 16 83

PREIGNAN
de 14h à 16h

Tous les lundis
du 9 octobre au 13 novembre

INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MAIRIE
AU 06 15 55 29 15

MASSEUBE
de 10h à 12h

Tous les mardis
du 10 octobre au 14 novembre

INSCRIPTION AUPRÈS DE L'OFFICE
DU TOURISME AU 05 62 66 12 22

LOMBEZ
de 14h à 16h

Tous les mardis
du 10 octobre au 14 novembre

INSCRIPTION AUPRÈS DE
LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE
AU 06 20 86 16 83

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*

VOIR CONTACTS
CI-DESSUS

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

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