

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

Ateliers santé pour les 60 ans et plus, organisés dans le Gers du 9 octobre au 14 novembre 2023 :

- **Pavie : Tous les lundis du 9 octobre au 13 novembre** (10h à 12h)
Inscription auprès de la Mutualité Française Occitanie au 06 20 86 16 83
- **Preignan : Tous les lundis du 9 octobre au 13 novembre** (14h à 16h)
Inscription auprès de la mairie au 06 15 55 29 15
- **Masseube : Tous les mardis du 10 octobre au 14 novembre** (10h à 12h)
Inscription auprès de l'office du tourisme au 05 62 66 12 22
- **Lombez : Tous les mardis du 10 octobre au 14 novembre** (14h à 16h)
Inscription auprès de la Mutualité Française Occitanie au 06 20 86 16 83

Gratuit, sur inscription. Le lieu sera confirmé lors de l'inscription.
Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, à participer gratuitement à un cycle de 6 ateliers de pratique de yoga du rire.



Programme : 6 ateliers animés par une psychologue et professeure en Yoga du Rire

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.

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.

Intervenante : Sylvie Chaplin, psychologue et professeure en Yoga du Rire.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Eulalie DOMENGLIEUX – 06 23 39 22 80 – eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr