

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2025 - Crédits photo : Adobe Stock ; visuels générés à l'aide de l'IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

➤ SENIORS, RIRE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE SANTÉ !

**Du 9 septembre
au 14 octobre 2025**

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ **Fleurance • Mauvezin**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription



Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

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 la cadre de la commission des financeurs, participez à un **cycle de 6 ateliers** de pratique de yoga du rire.

AU PROGRAMME :

- Le rire libère les **3 hormones essentielles au mieux-être** entraînant des effets physiologiques avec une **stimulation des muscles du coeur, des poumons, des 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 rire et de respiration qui permettent la libération des hormones du bonheur.
- L'objectif des ateliers est **d'acquérir des techniques qui favorisent ce mieux-être au quotidien** et de **partager son expérience dans une atmosphère conviviale**.
- Les différents exercices et techniques proposés, au fur et à mesure des séances, par l'intervenante, auront un **impact sur la qualité de vie**, et permettront notamment de découvrir les **bienfaits de cette pratique sur le sommeil et le stress**.



AGENDA

Rendez-vous à **Fleurance** de 10h à 12h :

- mardi 9 septembre
- mardi 16 septembre
- mardi 23 septembre
- mardi 30 septembre
- mardi 7 octobre
- mardi 14 octobre

• Inscription auprès du CCAS au 05 62 64 02 04

Rendez-vous à **Mauvezin** de 14h à 16h :

- mardi 9 septembre
- mardi 16 septembre
- mardi 23 septembre
- mardi 30 septembre
- mardi 7 octobre
- mardi 14 octobre

• Inscription auprès du secrétariat de la mairie au 05 62 06 81 45

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

Les séances évolueront en fonction du groupe et de ses besoins.

Prévoir une tenue confortable et une bouteille d'eau. Pour la relaxation, vous pouvez également venir avec votre tapis de yoga