

GARÉOULT

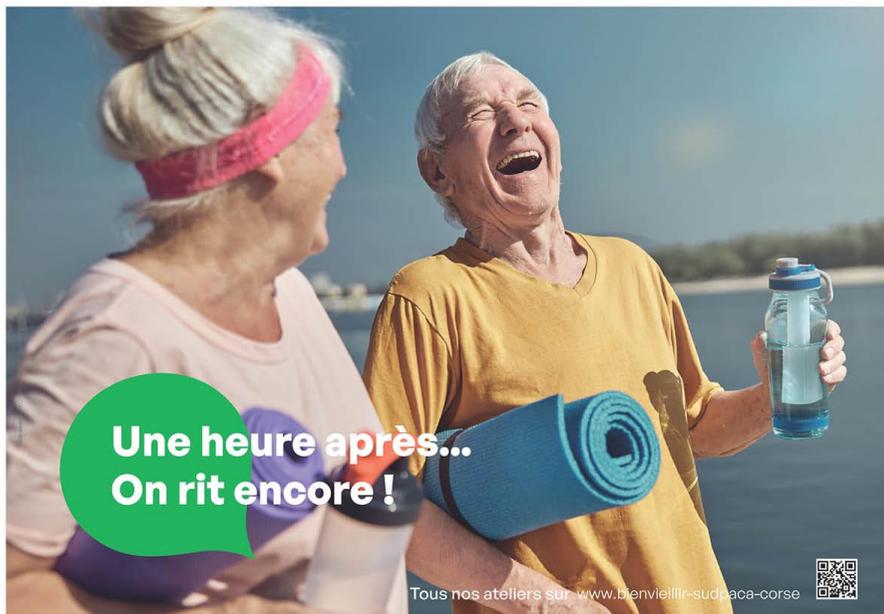
**YOGA
DU RIRE**



**ATELIER
GRATUIT**

5 séances de 1h animées
par un professionnel

Pour les jeunes de 60 ans et +



**Une heure après...
On rit encore !**

Tous nos ateliers sur www.bienvieillir-sudcaca-corse



Renseignements & inscriptions - Service cohésion sociale

04 94 77 54 92



Camies

ircantec
La réseau complémentaire publique

ars
Association Régionale de la Santé



Carsat
Service de conseil agricole

Centre de services sociaux
L'ensemble & plus encore

agricolacorse

enim



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires

PACA



Ville Internet
100%

Villes et Villages Fleuris
Le label national de la médiation et de la médiation

Active & Sportive

24
Service de jour
24



**POUR BIEN
VIEILLIR**

NOUVEAU

ATELIER « YOGA DU RIRE »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'Association Santé Education et Prévention sur les territoires (ASEPT), un atelier « Yoga du rire » qui se compose en 5 sessions de 1h00.

Le contenu :

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.

Grâce au rire :

- 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.

A chaque séance, des techniques et des exercices vous seront proposés pour mettre en place le mécanisme du rire

- 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

Les dates :

- Mardi 14 mai 2024
- Mardi 21 mai 2024
- Mardi 28 mai 2024
- Mardi 4 juin 2024
- Mardi 11 juin 2024

Les heures : de 14h30 à 15h30

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de ville
16 place de la Mairie – Garéoult

ATELIER « YOGA DU RIRE »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr