

Du nouveau Chez

TheraCh'i  
sés sans du bien-être

378 rue de Majornas 01440 VIRIAT – 04 74 45 28 20

Venez teinter votre vie en rose.



## « Club de Rire » de l'Ain...

Un pur moment de lâcher prise et de relaxation dans la bonne humeur, pour toute personne en bonne santé et qui souhaite le rester, de quoi faire le plein de POSITIF.

Ces séances de rire, rythmées par le "hohoahaha", fil rouge de la séance, sont stimulantes et efficaces afin de réveiller en vous la Joie de Vivre, combattre le Stress et améliorer votre Bien-Etre.

Il faut savoir qu'1 minute de rire équivaut à 30 minutes de relaxation et 15 minutes de rire équivalent à 40 minutes de Jogging. Une séance complète a ainsi l'effet d'un véritable jogging interne, et vous en ressortirez aussi délassés et revitalisés, qu'après une séance de footing ou de yoga, avec le rire en plus ! Mais la meilleure description ne vaut rien tant que l'on n'a pas essayé... et même réessayé ! car comme en toute chose, il existe une période d'adaptation et d'apprentissage.

**Ce n'est pas parce que c'est drôle que l'on rit - Mais parce que l'on rit que c'est drôle**

Ces séances sont animées par Michèle et Bernard BERTIN qui ont tous deux suivi la formation d'animateur de Club de Rire à **L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU RIRE®** de Corinne COSSERON. Ils mettent à votre disposition leur savoir faire, leur savoir être et leur pratique pour vous faire sécréter des endorphines, dites hormones du bonheur. Le rire permet ainsi de réduire le stress négatif et améliore la qualité de vie : sommeil, digestion, renforcement du système immunitaire (d'après les études du Pr Lee Berk).

**Les séances se déroulent tous les lundis de 18h30 à 19h30 et jeudis de 13h30 à 14h30**

**L'accès est libre et sans engagement de durée dans le temps.**



Prix de la Séance : 6.00 €

Prix pour 5 séances : 28.00 €

Prix pour 10 séances : 50.00 €

(- 40% pour les adhérents du centre TheraCh'i)

**Un bon rieur peut en contaminer dix !**

**Venez participez à l'épidémie mondiale du RIRE**



Attention, toutefois : les personnes ayant des problèmes de santé, ou ayant subi une récente opération ainsi que les femmes enceintes sont priées de consulter leur médecin traitant avant de participer aux séances.