



RIRE & RELAXATION

Le temps que nous passons à rire diminue d'année en année. En 1939, les français riaient 19 minutes par jour. En 1980, 6 minutes par jour. Plus les années passent moins les gens rient !



Or le rire a une action préventive puissante, c'est un formidable « mécanisme » source de bien-être et d'équilibre physique et moral.

Dans ce stage, la relaxation et les visualisations ont pour rôle d'amplifier la créativité, l'état de bien être et les sentiments positifs vécus grâce à la séance de rires.

Cette journée très complète vous permettra de **découvrir dans la joie et la bonne humeur les innombrables bienfaits du rire !**

De plus, elle vous initiera aux bases nécessaires pour animer un atelier de rires et relaxation ou utiliser le rire dans une pratique professionnelle.

OBJECTIFS

DÉCOUVRIR l'apport du rire pour la santé.

SE METTRE à l'écoute de ses sensations.

LEVER des inhibitions.

LAISSER votre enfant intérieur s'exprimer.

REVENIR au calme intérieur.

DÉVELOPPER plus d'assurance et de confiance en soi.

Programme

- La place du rire aujourd'hui dans notre société
- L'apport du rire sur la santé et sur certaines pathologies
- Historique des clubs de rire
- Philosophie du groupe, d'un atelier et déontologie de l'animateur
- Rire ou humour ?
- Constitution d'un atelier
- Les différents rires
- La méditation du rire
- Contre-indications médicales
- Le rôle de la relaxation
- Le rôle de la visualisation
- Le choix des paroles et des supports
- Participation du groupe à la création d'un exercice d'ancrage, d'un rire, d'un jeu
- Ateliers pratiques tout au long de la journée

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre ce stage.

ANIMATRICE

Michèle Debbi,
Sophrologue, praticienne en Massages bien-être,
Réflexologue, animatrice de Club de Rire.

DATES - 2 Sessions

30 janvier 2011

9 juillet 2011

TARIF

130 euros

Une **ATTESTATION DE STAGE** vous sera délivrée à la fin du stage.