



CLUB DE RIRE LURE

A partir de la rentrée 2023, **Maison du Bonheur Lure** propose le **Club de Rire Lure** avec son **Cercle de Joie (Rigologie)** hebdomadaire.

La **Rigologie** en bref :

La rigologie est une discipline psychocorporelle complète de libération émotionnelle ludique qui a pour vocation de reconnecter chacun, authentiquement, à sa joie de vivre quelles que soient les circonstances. Elle est un véritable accélérateur de relations humaines et permet d'améliorer rapidement et efficacement les relations bloquées dans tous les secteurs.

Se basant à la fois sur de profondes sagesses millénaires du monde entier (yoga, arts martiaux, méditation, jeux coopératifs, ...), des disciplines artistiques (danse, musique, chant, rythmes, impros, clown) et des techniques contemporaines (sophrologie ludique, yoga de rire, Intelligence Émotionnelle, ...), elle est aujourd'hui **validée scientifiquement** par les plus récentes recherches en **psychologie positive, thérapie par le rire et neurosciences**.

La rigologie se pratique à travers un cercle de joie, en groupe ou en individuel, en passant par 10 étapes.

Les bienfaits du rire sont multiples. En effet, le rire lutte contre le stress, l'anxiété, la colère, la constipation, les insomnies, les troubles de l'humeur, les douleurs chroniques, renforce le système immunitaire, fait baisser la tension artérielle, diminue les crises d'asthmes et de migraines, fluidifie la circulation sanguine, augmente la résistance aux infections, l'endurance des athlètes, lève les inhibitions, donne confiance en soi, améliore les relations sociales, amoureuses et sexuelles, rend plus positif, plus jeune et plus séduisant, nous stimule intellectuellement, nous rend plus créatifs, décontracte et fait plaisir...

Cercle de Joie hebdomadaire :

Où : 49, Avenue de la République à 70200 Lure
L'entrée se trouve dans le trage entre la BNP et l'église, la porte rouge en bois.

Entrer sans frapper et monter au 2^{ème}.

Quand : Les mardis à partir du 5 septembre 2023 à 19h30.
Inscrivez-vous avec le formulaire d'inscription sur notre site www.maisondubonheur.eu et suivez-nous sur le groupe Facebook pour être informé d'éventuelles modifications. Le cours aura lieu à partir de 5 participants minimum <https://www.facebook.com/bonheurlure/>.

Coût : 1^{ère} séance découverte offerte puis 15€ la séance, la 11^{ème} gratuite

A prendre : Vêtements confortables, tapis de yoga, à boire (eau).