



# CLUB DE RIRE LURE

A partir de la rentrée 2023, le Club de Rire et de Bonheur Lure proposera un **Cercle de Joie (Rigologie)** hebdomadaire à la **Maison du Bonheur Lure**.

*(Yoga du Rire sur demande)*

**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<sup>ème</sup>.*

**Quand :** Les mardis à partir du 5 septembre 2023 à 19h30.

*Inscrivez-vous avec le formulaire d'inscription sur notre site [www.maisondubonheur.eu](http://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<sup>ère</sup> séance découverte offerte puis 15€ la séance, la 11<sup>ème</sup> gratuite

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

Votre animatrice Caroline 😊



*Caroline Schira, Club de Rire et de Bonheur Lure, Haute-Saône et alentours*

+33 6 19 45 29 75, [joie@maisondubonheur.eu](mailto:joie@maisondubonheur.eu)

## 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 sagesse 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.

## Le **Yoga du Rire** en bref :

Le Yoga de rire est un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir de sens de l'humour. Le rire commence en groupe tel un exercice, en maintenant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants : il se transforme rapidement en véritable rire et devient contagieux. Nous l'appelons Yoga de rire parce qu'il s'appuie sur une combinaison mêlant des rires avec la respiration du yoga. Cela apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé. Le concept du Yoga de rire est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire intentionnel et un rire spontané. Dans les 2 cas, le pratiquant arrive aux mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques. C'est un docteur de médecine, le Dr. Madan Kataria, qui inventa le yoga de rire en 1995 en Inde et lança le premier club de rire. Aujourd'hui, le phénomène est planétaire et on recense des milliers de clubs de Yoga de rire dans plus de 107 pays.