



## RIGOLOGIE

# Le “yoga” du rire

La rigologie détend, permet à la personne de prendre du recul sur son expérience de vie et conscience de son corps. Le rire permet également de faciliter la digestion, de diminuer le stress et les insomnies, de lever les inhibitions, d'améliorer les relations sociales et de rendre la personne plus positive.

Le rire et ses effets favorisent la sécrétion d'endorphines et de sérotonine, renforcent le système immunitaire, aident à être davantage soi dans le quotidien.

Cette technique de relaxation partagée dans la convivialité, joue un rôle sur les interactions musculaires, respiratoires, nerveuses et psychiques.

➤ *Pendant le traitement* ➤ *Post-traitement immédiat*



*Contre-indiqué aux personnes opérées depuis moins de trois mois, ayant un prolapsus (chute d'organes), d'importants problèmes cardiaques ainsi qu'aux femmes enceintes.*

La rigologie s'adresse à tous en mêlant mouvements, jeux, joie, yoga, sophrologie, toucher et méditation.

## Les séances

Les exercices proposés ont pour objectifs de :

- réveiller le processus du rire ;
- détendre les participants ;
- aider lâcher-prise ;

Ces moments orchestrés par une animatrice spécialement formée permettent d'oser “être”, d'aborder le ridicule avec sérénité, de vivre un instant de déconnexion, de rencontrer d'autres rieurs, de repartir souriant avec des exercices proposés.



*Cycle de cinq séances collectives d'1h 30*



*Tenue souple recommandée. Se munir d'une couverture ou d'un plaid.*



Les services  
de la Ligue  
en Loire-Atlantique

Ces activités sont réservées aux personnes touchées par un cancer.  
L'inscription se fait sur rendez-vous dans la limite des places disponibles.

Les activités sont gratuites grâce à la générosité de nos donateurs.  
Vous pouvez vous aussi nous soutenir et permettre la continuité des activités en faisant un don.

**À Nantes :** ☎ 02 40 14 00 14 - **À Saint-Nazaire :** ☎ 02 72 27 53 66