

POUR LES AIDANTS

Equi'libre

## Yoga du rire

animé par **Brigitte Mailloux, sophrologue**

APF France handicap, territoire Charente-Maritime et Deux-Sèvres ouvre un atelier de "rigologie" animé par Brigitte Mailloux, sophrologue et experte en rigologie. 10 séances seront proposées sur un rythme à la quinzaine. La première séance aura lieu le

**mardi 3 octobre 2023**  
**de 14h à 15h30**

**Délégation APF France handicap**  
**de La Rochelle**  
**33 avenue des Amériques**

La participation à cet atelier est gratuite.  
renseignements et inscriptions par  
téléphone au 05.46.30.46.60 ou  
05.49.73.52.14 ou par mail à  
dd.17@apf.asso.fr ou dd.79@apf.asso.fr

10 minutes de rire suffisent pour mesurer une baisse du taux de cortisol (l'hormone du stress), une augmentation de celui d'endorphine (l'hormone du sentiment de légèreté, de puissance, à effet antalgique et anxiolytique), régénérer le corps et le cerveau, grand consommateur d'oxygène.

*Est-ce que vous riez 10 minutes par jour ?*

Ce programme est conçu sur mesure pour celles et ceux qui souhaitent entraîner leur rire pour profiter de ses bienfaits physiques.

Cette définition du yoga du rire est extraite du site de Mme Mailloux.

Le projet Equi'libre, piloté par  
APF France handicap 17/79  
s'adresse aux proches aidants



avec le soutien



AG2R LA MONDIALE



malakoff  
humanis