



Seniors, rire pour votre bien-être et votre santé !

Ateliers santé pour les 60 ans et plus, organisés dans l'Hérault du 18 octobre au 16 décembre 2022 :

- Le Caylar : Tous les mardis du 18 octobre au 13 décembre (14h à 15h30) (sauf le 1er novembre)
- Nizas : Tous les jeudis du 20 octobre au 8 décembre (10h à 11h30)
- Lieuran-Lès-Béziers : Tous les jeudis du 20 octobre au 8 décembre (14h à 15h30)
- Balaruc-Les-Bains : Tous les vendredis du 21 octobre au 16 décembre (10h à 11h30) (sauf le 11 novembre)
- Montagnac : Tous les vendredis du 21 octobre au 16 décembre (14h à 15h30) (sauf le 11 novembre)

Gratuit, pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

Sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h - 12h30 / 14h - 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

Le lieu sera confirmé lors de l'inscription.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, à participer gratuitement à un cycle de 8 ateliers « Seniors, rire pour votre bien-être et votre santé ! » animé par une professeure de yoga du rire.



Programme : 6 ateliers

- Le rire libère les 3 hormones essentielles au mieux-être entraînant des effets physiologiques avec une stimulation des muscles du cœur, des poumons, les organes de la digestion... et des bienfaits psychologiques, comme la gestion du stress, la lutte contre la douleur ou la dépression. Notre cerveau ne fait pas la différence entre un rire normal et un rire forcé et la méthode du yoga du rire combine des exercices de rires et de respiration qui permettent la libération des hormones du bonheur. L'objectif est donc d'acquérir des techniques qui favorisent ce mieux-être au quotidien et de partager son expérience dans une atmosphère conviviale, encadrée par une spécialiste.
- L'acquisition par les participants des différents exercices et techniques proposés au fur et à mesure des séances par l'intervenante leur permet d'avoir un impact sur leur qualité de vie, notamment sur le sommeil et le stress.
- Les séances ont les mêmes bases mais évoluent en fonction du groupe et de ses besoins.

Rire, quoi de plus naturel, un besoin vital même ! Dès l'Antiquité, les médecins connaissaient les effets bénéfiques du rire et préconisaient dix minutes de rire par jour pour se maintenir en bonne santé. Le rire agit non seulement sur notre cerveau mais il a également une action sur nos organes vitaux. Venez découvrir le yoga du rire, cette technique qui amène à lâcher prise et à rire tous ensemble pour un bien-être garanti.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACTS : Raphaëlle Cadenas – 06.99.22.92.41 – raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr
et Mickaëla GIRAULT – 06 15 38 89 93 – mickaëla.girault@mutoccitanie.fr