

## « Le rire toi émoi »

### Un anniversaire, depuis dix ans nous partageons nos rires et ça continu...

Créée en 2008, l'association rencontre toujours autant de succès. Les adhérentes de la première heure restent fidèles. De nouvelles viennent pour voir ( ohoh) une fois, deux fois (ahahah), puis elles se prennent aux jeux, continuent toute l'année, elles racontent, invitent les copines à venir, cela fait boule de neige.

Si vous aussi vous souhaitez découvrir le club n'hésitez plus..



**Qu'est-ce que le rire:** c'est une manifestation d'un état émotionnel, le plus souvent un sentiment de gaieté, par un élargissement de l'ouverture de la bouche accompagné d'expirations saccadées plus ou moins bruyantes et un léger plissement des yeux.

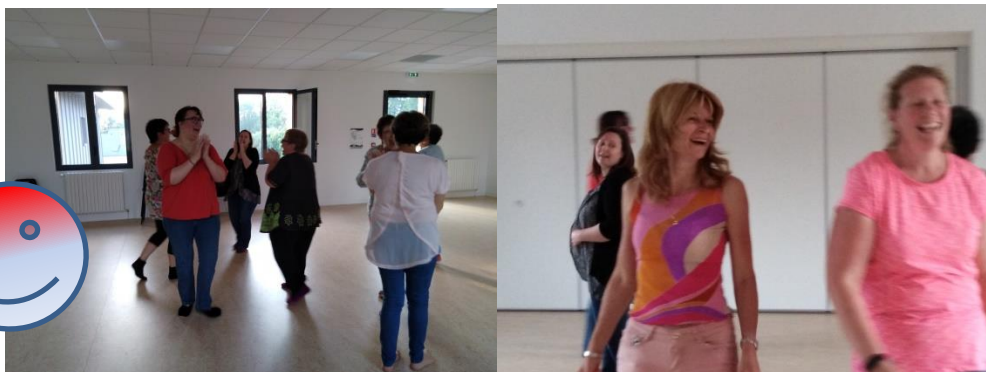
#### Les bienfaits du rire :

- **Anti-stress** : en riant nous sécrétons des endorphines, ce sont des hormones ayant des propriétés antalgiques, elles réduisent la production d'adrénaline et de cortisol qui sont générés par le stress. Rire nous permet de bien oxygéner notre cerveau, c'est un relaxant musculaire.
- **Réducteur d'anxiété, d'insomnie et de dépression. Anti-stress**

- **Renforcement du système immunitaire** : Le rire accroît le taux d'anticorps dans les muqueuses du nez, et dans les voies respiratoires. Il réduirait les risques de maladie cardiovasculaire, comme l'infarctus du myocarde
- **Exercice physique** : 20 minutes de rire apportent autant qu'une séance de jogging en termes de sensation de bien-être. D'après le Dr William Fry « 1 minute de rire équivaut à 10 min d'aviron ». Il sollicite beaucoup de muscles et permet de masser les organes de l'abdomen.



- **Réducteur de tensions artérielle** : Le rire améliore la circulation du sang, ainsi que l'oxygénation du cœur
- **Réducteur de douleur** : En riant, on sécrète des endorphines. Ces dernières permettent d'atténuer la douleur. On parle même maintenant de rire thérapeutique. Si vous avez un malade dans votre entourage, faites-le rire ! Le rire augmente le seuil de souffrance.
- **Augmente la confiance en soi et la positivité** : Si vous arrivez à rire en publique, et à vous affranchir de vos inhibitions, alors vous prendrez confiance en vous et vous deviendrez plus sociables
- **Développeur de relations** : Le rire abat les barrières. Il vous permet de faire partie d'un groupe bien plus facilement, et de nouer des relations.



- **Tarif** : 16 euros pour l'année à partir de 12 ans
- **Quand** : Le vendredi soir de 20 heures à 21 heures salle de la mairie 1<sup>er</sup> étage

- **Matériel** : un tapis de sol, une paire de chaussettes
- **Certificat médical**
- **Contact : Martine : 02/40/01/15/81ou 06/09/84/90/17**



- **Présidente** : Martine Pérennès Sainte Reine de Bretagne
- **Secrétaire** : Gwladys Mabo Sainte Reine de Bretagne
- **Trésorière** : Danièle Chauvier Savenay



Citation de Charlie Chaplin : « une journée sans rire est une journée perdue ».



**Alors n'oubliez pas riez, riez, riez..... ;**

**Vous pouvez venir nous rejoindre à n'importe quelle période de l'année. Vous pouvez participer à deux séances avant de décider si vous continuer l'aventure. la dynamique du groupe et sa bonne humeur feront le reste.**