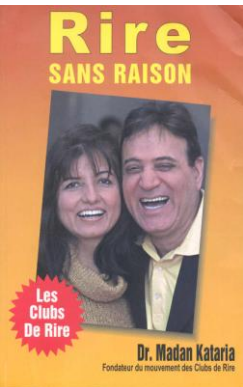


# LE CONCEPT



Une séance de rire est un moment où des personnes se réunissent autour d'un animateur pour **rire ensemble**, selon les principes du « **Rire sans Raison** » établis par le docteur indien Madan Kataria.

Le « Hasya Yoga » ou Yoga du Rire se pratique lors de séances où sont repris des exercices inspirés du **yoga**. A la base, c'est une gymnastique respiratoire reprenant la mécanique du rire, d'où son nom : le rire sans raison. Or notre cerveau ne fait **aucune distinction** entre le rire spontané et le rire « mécanique », ce qui nous permet de **profiter sans limites des bienfaits du rire**.

« On ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit ! »

*Dr Madan Kataria*



« Mon passe-temps favori ? Rire ! »

*Le Dalaï Lama*

Le Club de Rire de Nantes vous propose plusieurs séances chaque semaine :

**MARDI** à Nantes Ile Beaulieu  
14h30-16h : 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis du mois  
19h15-20h45 : hebdomadaire

Maison de Quartier de l'Ile Beaulieu  
2 rue Conan Mériadec - tél : 02 40 48 61 01  
Tram Ligne 2 arrêt Vincent Gâche

**MERCREDI** à Nantes Nord (19h - 20h)

Centre Socio Culturel de la Boissière  
9B rue de la Bruyère - tél : 02 40 76 96 85  
Tram Ligne 2 arrêt Boissière  
(dos à l'église baptiste, passage en face entre immeubles. Entrée de la salle sur la gauche du CSC)

**JEUDI** à Nantes Malakoff (15h-16h30)

Salle municipale de La Roche, rue de la Révolution des Œillets (donnant sur le Bd de Seattle), à côté de l'école Ange Guépin et de la nouvelle mosquée  
Tram Ligne 1 arrêt Bd de Doulon  
Bus C3 arrêt La Roche

**TARIFS : 55 € / an**

(25 € pour les étudiants et sans emploi)

**VENEZ ESSAYER, C'EST GRATUIT !**

**Club de Rire de NANTES**

*(Association de loi 1901)*

26 rue du Capitaine André David  
44100 NANTES

Site : [www.rirenantes.org](http://www.rirenantes.org)

Email : [contact@rirenantes.org](mailto:contact@rirenantes.org)

Pour plus de renseignements :

06 65 72 45 69 ou 06 75 40 32 79



**PRATIQUE DU  
YOGA DU RIRE**  
le Rire sans Raison

# LES VERTUS DU RIRE

Le rire a des effets physiologiques identifiés :

- 😊 Il propage la bonne humeur
- 😊 Il réduit (voire élimine) l'anxiété, la colère
- 😊 Il développe la confiance en soi
- 😊 Il améliore les relations sociales
- 😊 Il décontracte les muscles
- 😊 Il optimise la respiration
- 😊 Il augmente l'endurance des athlètes (et des autres !)
- 😊 Il soulage les douleurs chroniques
- 😊 Il renforce le système immunitaire
- 😊 Il diminue les migraines, l'insomnie...

...la place nous manque pour tous les citer !

« La santé d'un individu est proportionnelle à la quantité de son rire » - James Walsh



« Le rire est un tranquillisant sans effets secondaires » - Arnold Glasow



« Le rire c'est comme les essuie-glaces : ça n'empêche pas de pleuvoir mais ça permet d'avancer » - Gérard Jugnot



## LA PRATIQUE

Une séance d'une heure se déroule en 2 parties :

- 😊 Des pratiques ludiques et interactives de rire, alternées d'étirements et d'exercices de respiration abdominale. Le tout ponctué d'un **HO HO HA HA HA** en rythme, fil rouge commun à tous les Clubs de Rire.
- 😊 Une cure de rire spontané et sans raison, en position allongée

« Le rire est un réflexe vital présent chez tous les individus »  
Dr Henri Rubinstein

Hoho Hahaha...



## BON A SAVOIR

Rire brûle de l'énergie

- 😊 3 minutes de rire équivalent à 20 minutes de rameur
- 😊 15 minutes de rire par jour nous font brûler l'équivalent d'un morceau de chocolat
- 😊 On pourrait donc perdre jusqu'à 2 kilos par an !

Libre à vous d'ajuster le rapport rire/chocolat !

« Rien n'est plus sérieux en ce bas monde que le rire » - Gustave Flaubert