

# LES SÉANCES 2024-2025

## MARDI : Ile de Nantes

14h30-16h : 1/15 jours à partir du 24/09/24

19h-20h30 : 1/15 jours à partir du 17/09/24

Maison de Quartier de l'Ile

2 rue Conan Mériadec

Tram 2 et 3 arrêt V. Gâche - Bus C5 arrêt Nizan

## MERCREDI : Nantes Nord

19h-20h : hebdomadaire à partir du 18/09/24

Centre Socio Culturel de la Boissière

9 Bis rue Jean de la Bruyère

(dos au salon de coiffure, passage en face entre immeubles.

Entrée de la salle sur la gauche du CSC)

Tram Ligne 2 arrêt Boissière

## JEUDI : Nantes Malakoff

14h30-16h : 1/15 jours à partir du 19/09/24

Salle de La Roche

rue de la Révolution des Oeillets

(parking gratuit)

Bus C3 arrêt La Roche

Les séances ont lieu uniquement  
en périodes scolaires

## LES TARIFS

45 € / an (25 € (étudiants et chômeurs)

**1 séance d'essai offerte**

ou 7 € la séance ponctuelle



"On ne rit pas parce qu'on est heureux,  
on est heureux parce qu'on rit."

Dr Madan. Kataria



## PRATIQUE DU YOGA DU RIRE

LE RIRE SANS RAISON



## 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**.



## LES COORDONNÉES

### Club de Rire de Nantes

(Association de loi 1901)

chez Mme Canté 5 rue Cochard Polenne 440100 Nantes

06 75 40 32 79

contact@rirenantes.org

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



## LES BIENFAITS DU RIRE

### Le rire a des effets physiologiques

il propage la bonne humeur,  
réduit l'anxiété, la colère,  
développe la confiance en soi,  
améliore les relations sociales,  
décontracte les muscles,  
optimise la respiration,  
augmente l'endurance,  
soulage les douleurs chroniques,  
renforce le système immunitaire,  
diminue les migraines, l'insomnie,  
brûle des calories...

## LA PRATIQUE

### Une séance se déroule en deux parties

- des pratiques ludiques et interactives de rire, des étirements et des exercices de respiration
- une cure de rire spontané, allongé au sol.

Fil rouge commun aux Clubs de rire :  
un **HOHO HAHHA** avec respirations  
et applaudissements en rythme.



"Mon passe-temps favori ? Rire !" *Le Dalai Lama*