

# LES SÉANCES 2025 - 2026

## MARDI : Ile de Nantes

A partir du 16 septembre, hebdomadaires

**14h30 - 16h00**  
**et 19h00 - 20h30**

Maison de Quartier de l'Ile  
2 rue Conan Mériadec  
Tram 2 et 3 arrêt V. Gâche - Bus C5 arrêt Nizan

## MERCREDI : Nantes Nord Boissière

A partir du 17 septembre, hebdomadaire

**19h00 - 20h00**

Centre Socio Culturel des renards  
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

.....  
Les séances ont lieu uniquement  
en périodes scolaires

## LES TARIFS

55 € / an (50 € si règlement avant 31/10/25)  
25 € (étudiants et demandeurs d'emploi)  
1 séance d'essai offerte avant adhésion  
7 € par 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 F. Canté 5 rue Cochard Polenne 44000 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 HAHAHA** avec respirations et applaudissements en rythme.



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