

# STAGE YOGA

## DU RIRE

Ouvert à tous

Tarif : 10 €

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NUITS-ST-GEORGES

**Samedi 09 décembre 2017**



Stage animé par :

**Stéphanie TRIVIER** Animatrice en Yoga du rire - Association *Happyday* de Nuits-St-Georges.

**En rigologie**, le rire n'est jamais forcé car il n'est pas le but mais un outil joyeux parmi d'autres permettant de se reconnecter, en profondeur et à son rythme, à sa véritable joie de vivre.

La rigologie se base, entre autre, sur les travaux scientifiques de la psychologie positive qui diffère de la pensée positive (pensée magique des enfants) car elle ne promeut pas le positivisme systématique mais apprend à reconnaître la souffrance pour mieux la surmonter.

Son but est de nous connecter au meilleur de nous-même en toutes circonstances, même douloureuses et de nous apprendre à savourer chaque moment de grâce, instant après instant.

Grâce à une approche unique, la rigologie permet de développer son bonheur et sa joie de vivre sur tous les plans :

- **MENTAL** : par la mise en place de "rituels de bonheur" créés à partir des découvertes scientifiques de la psychologie positive et des neurosciences;
- **ÉMOTIONNEL** : par l'apprentissage de la gestion des émotions, la mise en pratique quotidienne de "l'hygiène émotionnelle", la communication non violente, le développement de l'humour de soi et la reconnexion à sa joie authentique;
- **PHYSIQUE** : par l'intégration corporelle de ces apprentissages : échauffements amusants (ancrages, respirations, stretching et sophrologie ludique®), jeux coopératifs, toucher bienveillant, automassages, yoga du rire, clown développement personnel, chants, danses et rythmes joyeux; Et enfin,
- **SPIRITUEL** : par la pratique de méditations dynamiques, méditation du rire (fou rire collectif), méditation de la pleine conscience, de relaxations guidées visant à l'amour de soi et des autres suivies d'un moment de partage, car la rigologie est avant tout une histoire de cœur.

**Une autre pratique, une expérience à vivre**

**Accueil dès 9h15 - Stage de 9H30 à 11H30**

*Salle GV Gymnase Henri Pouilly - Nuits-St-Georges*

(apporter son tapis, coussin ou banc de méditation)

**Stage limité à 30 personnes - inscription obligatoire, le règlement valant inscription**

Chèque à l'ordre de **GV NUITS** à faire parvenir à :

Chantal FREVILLE

1, Rue Marie 21700 AGENCOURT

Tél : 03 45 62 83 77

Renseignement : [chantal.freville@aol.fr](mailto:chantal.freville@aol.fr)

**Aucun remboursement la semaine précédente**