

L'atelier de rigologie



RIRE ENSEMBLE



VIVRE ENSEMBLE





Qu'est-ce que la rigologie?

Nous avons tous déjà eu un fou-rire, nous avons tous été de bonne humeur, nous savons combien nous nous sentons bien, et bien avec les autres. La rigologie propose de cultiver ça !

La rigologie regroupe un ensemble de techniques psychocorporelles qui permet de se connecter au meilleur de soi-même et à celui des autres, quelles que soient les circonstances.

Les techniques utilisées en rigologie sur DROLES: Drôles, Rapides, Originales, Ludiques, Efficaces, Simples:

Yoga du rire, sophrologie ludique, jeux, intelligence émotionnelle, méditations ludiques, psychologie positive, humour, disciplines artistiques (chant, danse...), relaxation.

Il n'y a pas d'obligation à rire.

Une séance de rigologie équivaut à une séance de gym douce.

Chacun profite d'un « cocktail d'hormones de bonheur » (Les 4 neurotransmetteurs responsables du sentiment de bonheur : endorphines, dopamine, sérotonine, ocytocine).



Comment se déroule un atelier de rigologie?

L'atelier de rigologie est une co-création.

Le rigologue ne « fait pas rire », il « rit avec » les autres.

Il utilise des techniques qui permettent de laisser venir en douceur un rire naturel - pas de rire forcé - pour se connecter sans effort à sa joie et à celle des autres.

L'atelier de rigologie est un grand moment de bonne humeur.



Au menu		
« Entrée »	Se connecter à soi et aux autres	Jeux, intelligence émotionnelle, sophrologie ludique
« Plat »	Muscler son rire	Yoga du rire (mimes du rire)
« Dessert »	Lâcher-prise Intégrer les bénéfices de la séance	Fou-rire collectif allongé (ou assis) Relaxation guidée

CONTACTS



JMR

Jouer motiver Rassembler

7 rue du faisan

17000 La Rochelle

06 32 33 32 43

maillouxbrigitte@gmail.com

Siret: 529 351 025 000 18

Pour en savoir plus: rigologielarochelle.com

OPTIMUM

Association d'utilité ludique

19-21 rue Vaugouin

17000 La Rochelle

06 32 33 32 43 (pour la rigologie)

optimum017@gmail.com

Siret: 83098616200014

Pour en savoir plus : optimum17.jimdo.com

