

Un mot...

De plus en plus, nous constatons ce besoin de nous évader, de Souffler, de Rire et de nous Pauser... Pour sa première saison effective, l'association «**Rire et Zen'Attitude** » vous propose un programme diversifié et multidisciplinaire avec des outils simples et accessibles à tous, en espérant que chacun puisse trouver son bonheur.

Lieu Ressource

L'association est un **lieu ressource** pour la jeunesse, les adultes, les séniors et les professionnels (entreprises). Dans la mesure du possible, elle accueille tous ceux qui sollicitent son aide. Elle se veut un lieu de **Paix, Communication**, et lutte contre le poids de la **Solitude**. Profitons donc de ce qui nous est offert pour nous charger, nous ressourcer et aller de l'avant avec pleins d'énergies. Belle saison à tous!

Un accompagnement en groupe

Où on approfondit différents thèmes pour un bien-être en continu...

Tarifs (pour un cours hebdo d'une heure)

YOGA du RIRE

A la séance	8€
Forfait 5 séances	35€+ 2€
Forfait 10 Séances	60€+10€
Forfait annuel (30 Séances)	170€+10€

SOPHROLOGIE

A la Séance	10€
Forfait 10 Séances	80€+10€
Forfait annuel(30 Séances)	190€+10€

AVANTAGES - BONS PLANS

OFFRE LANCEMENT

15% pour les **10 premiers inscrits** de chaque groupe
20% sur le **2ème cours** par semaine
Possibilité **d'offrir des bons cadeaux**

Cours Hebdomadaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi
Sophrologie	13h45 -14h15				Une matinée ou journée par mois.
	14h20 -15h20		18h45-19h45		
Sophrologie Ludique	19h - 20h				Une matinée ou journée par mois.
Yoga du Rire	12h30 - 13h30				Une matinée ou journée par mois.
		19h- 20h		10h -11h	

N.B: Les **Couleurs** indiquent l'adresse

Salle Franklin au 7 rue d'Enghien - 69002 Lyon	Salle FNAC au 7 rue Denuzière - Lyon 2	Résid. Appartements Séniors Rinck 66 cours Suchet - Lyon 2

Ateliers/Stages mensuels

Samedi (la **matinée** 3h ou la **journée** 6h)

Créativité

Cuisine et Sophrologie
Bijoux et Pleine Conscience
Mandalas et Voyage intérieur

Auto-Massage

DO IN

Autres...

Méditation
Expression Corporelle
Marche Consciente / Nature

Conférences/Stages trimestriels

Le Stress mon Allié?
Rire pour un Mieux Etre Général
Sophrologie et Bien être au Quotidien
Se Pauser et Prévenir l'Épuisement

Prévention et Bien-être Psychocorporel

Rencontres Conviviale et Détente en dehors de Lyon(Eté-Automne)

Formule 3 jours
Formule 7 jours

N.B: Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos propositions sur le site.

Infos Pratiques

Les **inscriptions** commencent le 02 **septembre** et sont **possibles toute l'année**.

Les cours, ateliers et conférences sont ouverts à tous et se déroulent entre Ainay & Confluence à **Lyon 2ème**, selon les couleurs.

Les **détails** des ateliers mensuels et trimestriels vous seront **communiqués** par newsletter, le site et la page facebook.

N'hésitez à vous y rendre régulièrement...

<http://rireetzenattitude.com>

Sophrologie

Evacuer les Tensions et le Stress

Gagner en Sérénité pour être plus Performant

Atteindre sereinement ses Objectifs...

La Sophrologie est une méthode psychocorporelle destinée à mobiliser les ressources de l'individu, l'aider à vivre dans un équilibre, mieux se connaître et ainsi mieux s'adapter aux conditions de la vie quotidienne.

Elle se base sur des outils faciles, accessibles à tous la Respiration, l'Action Positive et la Visualisation.

Sophrologie Ludique

La Sophrologie **Ludique** est une **Pédagogie Créative** de la sophrologie Sociale.

Elle est basée sur les mêmes principes.

C'est une invitation à vivre pleinement son corps et sa conscience, se connaître soi-même d'une manière Ludique, créative, amusante.

Elle se vit à travers la Respiration, le Mouvement, la Marche, l'Enracinement, la Conscience, le Lâcher-Preise, la Créativité et le Jeu. Tout cela est expérimenté dans une dynamique de groupe.

Elle permet de **dépasser** le simple amusement et la distraction pour plonger dans le bonheur de l'existence et la connaissance de soi.

Yoga du RIRE

C'est une Gymnastique agréable, Relaxante,

Dynamisante qui stimule notre **Joie de vivre**.

Elle se base sur le **Rire**, permet de créer des liens respectueux, conviviaux et authentiques entre les membres du groupe.

Elle booste la créativité et l'efficacité.

Elle est simple et accessible à tous.

Elle se pratique en groupe.

Alors n'hésitez pas à nous joindre pour faire l'expérience et entamer une thérapie du bonheur.

N.B: Nous ne détaillerons ici que ces 3 outils, les restes vous seront communiqués par le site, page facebook et newsletter.

RIRE ET ZEN'ATTITUDE

L'association «**Rire et Zen'Attitude**» créée selon la loi du 1^{er} juillet 1901 et du décret du 16 août 1901, est à **but non lucratif**.

Elle a pour **objet «d'apporter des Moyens de Préventions de Santé et de Mieux-être au quotidien, à toute personne qui la sollicite, cela à travers divers Outils et Techniques.**

N° RNA: W691099342

Adhésion: Elle est valable pour la saison 2019/2020. Elle permet à chacun de participer aux activités, à la vie de l'Association et à l'AG des adhérents qui se tiendra en juillet 2020.

Tarifs adhésion: Adulte: **10€** Enfant : **5€**
Famille: **15€** Stages: **2€** (jusqu'à 7h de cours)

Cours d'essai: Les cours d'essai accessibles sur inscription dès le 09/ 09/ 2019. Vous pourrez ainsi essayer puis confirmer votre inscription sous un délai de 5 jours ouvrés après le cours.

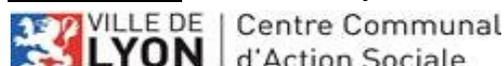
Tarif cours d'essai: **5€** pour adultes et enfants, somme **déduite** du coût de l'activité en cas de confirmation.

Les Cotisations adultes et enfants (forfaits) sont payables à l'année, **non remboursables**, sauf en cas de non maintien de l'activité pour cause majeure. L'activité peut être échangée avec une autre dans la mesure du possible.

Moyens de paiement: Chèques, espèces. Possibilité de régler en plusieurs chèques à l'ordre de « **Rire et Zen'Attitude** ».

Bénévoles: Envie de nous prêter mains forte pour arriver à notre objectif ?
Vous êtes les bienvenus...

Partenaires: CCAS de Lyon 2e



Merci de ne pas jeter sur la voie publique



**OSEZ LE RIRE
OSEZ SE PAUSER**

**Prévention
Créer des Liens**

**Relaxation - Gestion des Emotions
Sommeil - Objectif « Préparation
Examens et Entretiens » ...**

**Sophrologie - Yoga du Rire
Massage - Marche Consciente
Expression Corporelle - Méditation**

Bien-être

Souad Cartellier - Présidente
06.33.07.28.29 - **FB: Rire et Zen'Attitude**
contactrireetzenattitude@gmail.com