

## Le 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 l'immunité, 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.

## La Sophrologie

Évacuer 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**, à 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.

## La 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 Prise, 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.

**N.B:** Nous ne détaillerons ici que ces 3 outils, les autres 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<sup>er</sup> juillet 1901 et du décret du 16 août 1901, est à **but non lucratif**.

Elle a pour **objet «d'apporter et rendre accessible 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 2023/24. 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 2024.

**Tarifs adhésion:** Adulte: **10€** Enfant: **5€** Famille: **15€**  
Entreprise: **20€** Stages: **2€** (jusqu'à 3h de cours)

**Tarif cours d'essai: 8€** 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:** CB par le site HelloAsso. Virement et Chèque. Possibilité de régler en **plusieurs chèques** à l'ordre de «**Rire et Zen'Attitude**»

**Bénévoles** : Envie de nous prêter main forte pour arriver à notre objectif ? Vous êtes les bienvenus avec vos idées, propositions et actions...

**Partenaire:** CCAS de Lyon 2ème

<http://rireetzenattitude.com>



Merci de ne pas jeter sur la voie publique



**OSEZ LE RIRE  
OSEZ SE PAUSER**

**Prévention  
Créer des Liens**

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

**Sophrologie - Yoga du Rire  
Marche Consciente**

**Bien-être**

Souad Cartellier - Présidente  
06.33.07.28.29

[contactrireetzenattitude@gmail.com](mailto:contactrireetzenattitude@gmail.com)

<http://rireetzenattitude.com>

## Un mot...

De plus en plus, nous constatons ce besoin de nous Évader, de Souffler, de Rire et de nous pauser surtout par la situation actuelle et ces incertitudes qui perdurent.

Pour sa cinquième 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 seniors et les professionnels.

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

## Tarifs (Pour un cours hebdo d'1h à 1h15)

**YOGA de RIRE** ou  
**SOPHROLOGIE** ou **SOPHRO LUDIQUE**

A la séance 15€  
Forfait Semestriel (12 Séances) 140€ +10€  
Forfait annuel (30 Séances) 250€ +10€

## AVANTAGES-BONS PLANS

### OFFRE Lancement de l'année

5% pour les **5 premiers inscrits** en forfait annuel  
15% sur le **2ème cours annuel**



- Possibilité d'offrir des **Bons Cadeaux.**

## Prévention et Bien-être Psychocorporel

### Cours Hebdomadaire

Début des cours: **Mardi 12 septembre 2023**

Outil	Mardi	Vendredi
<b>Sophrologie / Relaxation / Méditation</b>	20h - 20h50	13h - 13h50
	ou	ou
<b>Sophrologie Ludique</b>		13h - 13h50
<b>Yoga du Rire</b>	19h - 19h50	12h - 12h50
<b>N.B: Les Couleurs indiquent l'adresse</b>		
	Salle <b>Franklin</b> - 7 rue d' <b>ENGHIEN</b> - Lyon2	
	Salle <b>Confluence</b> - 111 rue <b>SMITH</b> - Lyon2	

## Ateliers/Stages Mensuels

Mardi ou Vendredi (2 à 3h)

## Marche Consciente - Nature Créativité

Cuisine et Sophrologie  
Bijoux et Pleine Conscience  
Mandalas et Voyage intérieur

## Conférences/Stages trimestriels

Le Stress mon allié?  
Rire pour un Mieux Être général  
Sophrologie et Bien-être au quotidien  
Se Pauser et Prévenir l'épuisement  
Mieux Dormir, mieux Récupérer

Nous intervenons également en **entreprise.**  
Sur simple **demande**, nous vous enverrons un **devis.**

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

Formule 3 jours

Plus d'infos, courant l'année sur le site et par la newsletter.

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

## Infos Pratiques

### INSCRIPTIONS

Dés maintenant vous pouvez **adhérer** à l'association et **vous inscrire** aux cours sur le **site HelloAsso** en tapant **Rire et Zen'Attitude** **ou** en passant par le **site de l'association** **ou** par **mail.**

- Vous pouvez vous **inscrire** pendant les **séances découvertes d'été** au **parc de la tête d'or** et profiter de **5%** sur les forfaits. Voir les **dates sur le site.**

- Les **inscriptions** sur le **lieux des cours**, commencent le **Mardi 12/09/2023** pendant les horaires des cours et sont possibles toute l'année.

Nous participons au **Forum des associations du 2e** qui **aura lieu** le **09/09/2023 au gymnase Chanfray, 1 rue Casimir Périer.** Venez nombreux nous voir.

## COURS D'ESSAI

- Les **cours d'essai en salle** sont **accessibles sur inscription** dès le **12/09/2023**.

Vous pouvez ainsi **essayer** puis **confirmer** sous un délai de **5 jours** ouvrés après le cours.

- Les cours, ateliers et conférences sont **ouverts à tous** et se déroulent au **7 rue d'Engchien** et à la salle **Confluence** au **111 rue Smith** à Lyon 2.

- Les **détails** des ateliers mensuels et trimestriels vous seront communiqués par newsletter, le site, Facebook et Instagram.

N'hésitez pas à vous y rendre régulièrement.  
<http://Rireetzenattitude.com>

