

Un mot...

De plus en plus, nous constatons ce besoin de nous Evader, de Souffler, de Rire et de nous Pauser...

Pour sa deuxième 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 (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 l'on approfondit différents thèmes pour un bien-être en continu...

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

YOGA du RIRE

A la séance	10€
Forfait 5 séances	45€ + 2€
Forfait 10 séances	75€ + 10€
Forfait annuel (16 Séances)	120€ + 10€
Forfait annuel (30 Séances)	190€ + 10€

SOPHROLOGIE - SOPHRO LUDIQUE

A la séance	12€
Forfait 5 séances	50€ + 2€
Forfait 10 séances	90€ + 10€
Forfait annuel (16 Séances)	140€ + 10€
Forfait annuel (30 Séances)	210€ + 10€

AVANTAGES-BONS PLANS

OFFRE Lancement de l'année

10% pour les **6 premiers inscrits** de chaque groupe

20% sur le **2ème cours annuel**.

Possibilité d'offrir des **bons cadeaux**

Prévention & Bien-être Psychocorporel Cours Hebdomadaire

Outil	Lundi	Mardi*	Samedi
Sophrologie	20h15-21h30		Matinée ou journée/mois
Sophrologie Ludique		20h15-21h30	Matinée ou journée/mois
Yoga du Rire	19h-20h	19h-20h	Matinée ou journée/mois

N.B: Les couleurs indiquent l'adresse

	Salle FRANKLIN - 7 rue d'ENGLISHEN-Lyon 2
	Salle FNAC - 7 rue DENUZIERE- Lyon 2 *Séance le 1er et 3e mardi du mois, hors vacances scolaires

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

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

Nous intervenons également dans les **entreprises**.
Sur simple **demande**, nous vous enverrons un **devis**.

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

- Formule 3 jours
- Formule 5 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

- Vous pouvez dès maintenant **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**:
<http://Rireetzenattitude.com>

- **Sur les lieux des cours**, les inscriptions commencent le **1er septembre 2020** pendant les horaires des cours et sont possibles toute l'année.

COURS D'ESSAI

- **Les cours d'essai sont accessibles sur inscription** dès le **14/09/2020**. Vous pouvez ainsi **essayer** puis **confirmer** votre inscription sous un délai de 5 jours ouvrés après le cours.

- Les cours, ateliers et conférences sont **ouverts à tous** et se déroulent entre Ainay et Confluence à Lyon 2ème, sur les lieux cités ci - avant.

- 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...

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

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.

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-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.

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^{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 2020/2021. 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 2021.

Tarifs adhésion: Adulte: **10€** Enfant: **5€** Famille: **15€**
Entreprise: **20€** Stages: **2€** (jusqu'à 7h de 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: Site Hello Asso - 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

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 des Examens et Entretiens» ...

**Sophrologie - Yoga du Rire
Massage - Marche Consciente**

Bien-être

Souad Cartellier - Présidente
06.33.07.28.29

contactrireetzenattitude@gmail.com

<http://rireetzenattitude.com>