

Boussac

Du rire pour tous : une nouvelle thérapie avec Sarah Carrié



« On ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit. » Cette maxime du docteur Kataria suffit à elle-même pour résumer tous les bienfaits du rire. Les sujets sont hélas trop nombreux pour que l'on ait toujours envie de rire, mais cette thérapie semble incontournable afin de remédier à cet état de fait. Il est scientifiquement prouvé qu'il est bon pour la santé, c'est un réflexe vital pour notre corps, il stimule l'énergie, améliore les relations sociales, les performances au travail, réduit le stress, améliore le sommeil, diminue la pres-

Rions ensemble,
c'est excellent pour la santé !

sion artérielle entre autres bienfaits provoqués. Il s'agit là d'un exercice physique qu'il est proposé de venir découvrir sous la conduite de Sarah Carrié qui propose un club du rire appelé « yoga du rire » une semaine sur deux le mardi de 18 heures à 19 heures à la salle des fêtes. Prochaines séances les 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre. Pour plus d'informations, Facebook « Ségala en joie » ou contact au 06 232 65 19 21.