



RENCONTRE SANTÉ

Les bienfaits du rire
sur la santé !



GRATUIT
sur inscription



**JEUDI 5
NOVEMBRE**

De 13h30 à 16h



**CANET-EN-
ROUSSILLON**


Cinéma Clap Ciné
Avenue Guy Drut

Action organisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de sa réalisation.

*Afin de limiter les risques d'une reprise de l'épidémie, le port du masque est obligatoire dans tous les lieux clos.
Merci donc de vous munir d'un masque.*



occitanie.mutualite.fr



Rire, quoi de plus naturel, un besoin vital même ! Bébé nous rions 200 fois par jour. Puis, avec l'avancée en âge et les expériences vécues, le rire se fait plus rare chez certains d'entre nous. Depuis les années 60, les scientifiques se sont penchés sur l'étude

des vertus du rire allant de découvertes en découvertes. Encore aujourd'hui, les médecins préconisent dix minutes de rire par jour en raison de ses effets bénéfiques sur la santé.

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une rencontre santé sur le thème du rire, le jeudi 5 novembre de 13h30 à 16h à Canet-en-Roussillon.

Programme

- 13h30 : Conférence sur «Les bienfaits du rire sur la santé». Découvrez quelles sont les vertus physiologiques et psychologiques depuis votre fauteuil, avant de visionner un film, le sourire déjà aux lèvres.
- 14h : Projection du film «Boutchou»*, réalisé par Adrien Piquet-Gauthier.
- 15h30 : Retour sur le film et partage d'expériences.

A l'issue de cette action, vous aurez la possibilité de vous inscrire à une initiation au yoga du rire en visio-conférence (sous réserve d'équipement informatique personnel). Date communiquée lors du ciné-santé.

Intervenante

Laetitia Breteau, Professeur et animatrice de yoga du rire.

*Synopsis : Paul et Virginie viennent d'avoir un petit garçon. Heureux de découvrir leur nouvelle vie de jeunes parents, ils n'imaginaient pas que leur Boutchou allait devenir l'enjeu d'une lutte sans merci entre les grands-parents... Pour gagner l'exclusivité du petit adoré, grand-pères et grand-mères sont prêts à mettre en place tous les stratagèmes...



Renseignements
par téléphone
au 06 68 09 05 54



GRATUIT
sur inscription :
cine-yogaire66.fr

Dans la limite des places
disponibles



occitanie.mutualite.fr