

# LA RIGOLOGIE®



## Qu'est ce que c'est ?

**La Rigologie® est l'ensemble des méthodes permettant d'utiliser le rire et la joie à des fins de développement personnel ou de thérapie.** Elle comporte le yoga du rire, les jeux coopératifs, la sophrologie ludique, le clown, le développement de l'humour et de la joie de vivre.\*

« Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions » (Dr Madan Kataria)

\* Définition de Corinne Cosseron, sa fondatrice

## A qui s'adresse-t-elle ?

**Selon vous, y a-t-il un âge pour rire ?** Vous pensez que oui, venez tester la Rigologie®. Vous pensez que non, venez également tester la Rigologie®

**La Rigologie® s'adresse donc à tous publics** de 7 à 97 ans, un peu moins ou un peu plus ... que ce soit ponctuellement ou régulièrement dans le cadre d'ateliers.

J'interviens auprès des particuliers, des associations, des structures médicales mais aussi des entreprises dans le cadre de formations, séminaires, team building ... etc.



## Quel est son objectif ?

L'objectif est de **retrouver sa joie de vivre** tout en s'amusant et en créant du lien social.

Karine CHAURANG – 2 rue Paul Henry 49100 Angers  
Tél : 0626613366 / email : [lamanufacturedurire@gmail.com](mailto:lamanufacturedurire@gmail.com)  
[www.lamanufacturedurire.fr](http://www.lamanufacturedurire.fr)

## Quels sont les bienfaits du rire ?

*Très léger et facilement transportable, il vous accompagnera partout, au travail, au supermarché, en vacances, lors de vos sorties en famille, entre amis ... etc.*



Il réduit le stress  
Il stimule le système immunitaire  
Il améliore le sommeil  
Il diminue les douleurs  
Il augmente l'énergie ...\*

Il améliore vos relations sociales  
Il vous redonne confiance en vous  
Il vous rend plus créatif ... \*

\*liste non exhaustive

## Comment se déroule une séance \* ?

Je vous propose une séance d'une heure par groupe de 15 personnes maximum afin de garantir la cohésion du groupe et la qualité de l'expérience.

D'une manière générale, elle se compose des séquences suivantes :

- . ancrage (connexion à soi) et évacuation des émotions négatives
- . exercices de bien-être
- . yoga du rire et de jeux coopératifs
- . méditation du rire
- . relaxation

et se termine par un moment d'échange.

*\* Exemple de séance type, modulable en fonction de vos besoins*

Dans l'antiquité, les médecins préconisaient 10 minutes de rire par jour pour se maintenir en bonne santé. En 1939, les Français riaient 19 minutes par jour, en 1983 6 minutes, en l'an 2000, ils sont passés sous la barre de la minute quotidienne et aujourd'hui, 7% d'entre eux estiment ne jamais rire.

**Et vous, combien de minutes riez-vous par jour ?**



Karine CHAURANG – 2 rue Paul Henry 49100 Angers  
Tél : 0626613366 / email : [lamanufacturedurire@gmail.com](mailto:lamanufacturedurire@gmail.com)  
[www.lamanufacturedurire.fr](http://www.lamanufacturedurire.fr)