



**Vous accompagnez une personne en perte d'autonomie**

**Vous êtes un aidant !**

Alors, venez profiter avec nous des bienfaits du rire sur votre santé, cela vous permettra de partager un moment de répit.



*Le Yoga de rire est un concept où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir de sens de l'humour. Le rire commence en groupe tel un exercice, en maintenant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants : il se transforme rapidement en véritable rire et devient contagieux. Le rire a aussi de vraies vertus physiologiques et psychologiques. Rire est excellent pour la santé ; il agit très favorablement sur notre cœur et l'ensemble du corps.*

**En partenariat avec l'ARS PACA**

**L'Association A3 « Arles-Camargue » vous invite à participer gratuitement :**

**A UNE SEANCE DE YOGA DU RIRE**

**Le mercredi 12 mai 2021 :**

**de 14h à 15h30 ou de 16h00 à 17h30**

**Dans le Parc de l'Abbaye de FRIGOLET**

**Cette séance est réservée uniquement aux aidants**

**Réservation obligatoire au 07.77.28.85.65**

**Association A3 « Arles-Camargue » Rue Copernic, 13200 ARLES**

**[a3arlescamarque@hotmail.fr](mailto:a3arlescamarque@hotmail.fr)**