

## **Atelier Le rire ludique : Retrouver sa joie de vivre et son esprit d'enfant**

**Maître de stage :** **Alejandra CABALLERO RUIZ**, Ma formation de théâtre et de clown, des études dans le social et un parcours de plus de 20 ans auprès de l'enfance, m'ont permis de mettre mon expérience au profit des adultes qui travaillent avec des enfants pour améliorer leur communication. La découverte de la Risothérapie m'a ensuite ouvert les portes d'une pratique qui rejoint ma passion pour vivre l'esprit d'enfant en tant qu'adulte, l'expression artistique et le bien-être.

**Lieu :** à **ANGERS (49000)**

### **Descriptif**

« La santé d'un individu est proportionnelle à la quantité de son rire » James Walsh



La Risothérapie est la thérapie par le rire (= la risa, dans les pays hispanophones). C'est une pratique ludique qui nous permet de nous reconnecter avec l'énergie vitale que l'on a en naissant. Elle s'exprime à travers le plaisir de découvrir, d'apprendre et d'interagir avec notre entourage.

En récupérant notre esprit d'enfant dans lequel le jugement envers soi-même ou envers les autres n'existe pas, la communication est spontanée, corporelle, gestuelle et sonore, les émotions émergent avec naturel, les réponses aux sens sont immédiates et les relations se créent depuis l'authenticité.

### **Programme**

- Courte présentation de l'activité et des bienfaits du rire.
- Des ressources expressives du corps, des danses et des jeux nous permettront de libérer les tensions et le rire sincère avec fluidité pour accéder à un état de bien être en connexion avec notre essence et avec les autres.

**S'agissant d'une activité très dynamique, une tenue confortable/de sport est conseillée pour être à l'aise.**

### **Conditions**

**Nombre de stagiaires mini/maxi : 10/20 - Durée : 2 heures**  
Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier

<b>Horaire</b>	<b>Tarif / personne</b>
de 10h à 12h	<b>15€</b>

**Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.**

Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :

[association@eco-formation.org](mailto:association@eco-formation.org)