

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93



Carsat Retraite & Santé au travail
Sud-Est

ircantec
La retraite complémentaire publique

Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



Camieg
Caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières



enim
Le régime social des marins

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arcco



ATELIER

Le yoga du rire

ir11_asept - Juin 2022 - Photos : Adobe Stock - Réalisation : V. L'Hestis. Conception : www.flo-wardon-studio.com



Une heure après...

On rit encore !



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits, ouverts aux jeunes de 60 ans et +



Les bienfaits du rire sont bien réels !

Pourquoi ?

Le Yoga du rire est une méthode thérapeutique stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller votre joie de vivre, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.

Saviez-vous que le rire procure les mêmes bienfaits, qu'il soit spontané ou forcé :

- L'endorphine et la sérotonine relâchées dans le corps apportent une sensation de bien-être et sont un remède contre la dépression.
- L'air expulsé nettoie à fond les muqueuses des poumons.
- Le relâchement musculaire soulage les douleurs.
- Les pensées négatives sont évacuées.
- Le système immunitaire est stimulé.
- La digestion est facilitée, etc.

Contenu de l'atelier

À chaque séance, des techniques et des exercices sont proposés pour mettre en place le mécanisme du rire :

- ✓ Réveil musculaire.
- ✓ Adaptation de la respiration.
- ✓ Connexion afin de libérer son cerveau des pensées parasites et cultiver un état d'esprit joyeux.
- ✓ Partage des émotions et relaxation en fin de séance.

2



Moi ? Vous céder ma place au yoga ???! Laissez-moi rire !

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 12 personnes maximum. L'inscription est obligatoire. Les ateliers, de **5 séances de 1h** à raison d'une séance par semaine sur 5 semaines consécutives, sont animés par des professionnels diplômés.

Pour qui ?

Pour **tous les jeunes retraités de 60 ans et plus**, quel que soit le régime de protection sociale. Le yoga du rire est réservé aux personnes bien portantes et souhaitant maintenir leur bonne santé. L'admission à une séance de yoga du rire respecte les mêmes conditions qu'une autre activité sportive : le certificat médical est obligatoire.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...

3