

Communiqué

De quoi s'agit-il ? C'est une séance d'une durée d'une heure trente qui réunit un groupe d'environ une douzaine de personnes. L'objectif est de permettre à des personnes qui le désirent de se décontracter, de s'amuser et de rire. L'outil principal d'expression est le rire. Chacun apporte une intension bienveillante vis-à-vis des autres et repart d'une séance avec un sentiment enthousiaste, un état de détente et un regard positif sur lui-même et son environnement.

Techniques utilisées : C'est un cocktail perpétuellement remis en question des techniques utilisées en yoga du rire, sophrologie ludique, improvisation théâtrale, jeux, ludo-pédagogie dynamique, techniques clownesques... Il y a une montée en puissance du rythme et aussi des périodes de récupération. Son nom : **RIRE TONIQUE®** ! Chaque séance est modelée en fonction de l'état du groupe et de ses suggestions. Toutes les techniques proposées sont librement réalisées par les participants.

Organisation de base d'une séance :

Accueil individuel et collectif
Techniques de respiration
Échauffement ludique
Jeux expressifs et de développement de la confiance en soi
Jeux sociaux, métaphores de la vie courante
Pause, hydratation
Pratiques de rires pour développer son potentiel rieur
Rire et relaxation
Conseils pour intégrer plus de bonne humeur dans son quotidien
Conclusion de la séance

Quels en sont les bienfaits ? Le rire développe la bonne humeur, permet de relativiser les petits tracas, nourrit la confiance en soi et favorise la relation aux autres. Du point de vue de la qualité de vie, le rire est un apport conséquent aux différentes techniques de gestion du stress : plus de décontraction, plus d'optimisme et plus d'énergie !

D'où vient Rire Tonique ? Il y a 6 ans, un club du rire a vu le jour à Versailles, pour déstresser les cadres chaque vendredi soir. Des séances dynamiques, dans le Parc du Château voient le jour pour satisfaire celles et ceux qui voulaient rire, y compris parmi les touristes ; un nom fut trouvé : Rire Tonique. La mutation de son animateur à Bordeaux l'a incité à ancrer cette activité au cœur de la ville.

Qui anime ? Olivier Ouzé, formateur coach depuis 20 ans, spécialiste de la ludo-pédagogie dynamique, créateur du Club de Rire de Versailles et de Rire Tonique®. Formé notamment au yoga du rire, au clown de théâtre et à la pédagogie de la sophrologie ludique®, Olivier est aussi un professionnel de l'entreprise. Il intervient dans différentes organisations pour promouvoir la qualité de la relation en management et dans le service aux clients.

C'est où, c'est quand et c'est combien ? C'est au 5 rue Cornac à l'Atelier de Soi, dans le quartier des Chartrons à BORDEAUX, le jeudi soir de 18h30 à 20h00. On peut venir pour tester une séance, elle est offerte. Il est possible de venir à son rythme : une carte de 10 séances revient à 83 euros tout compris, le prix de la séance unique étant de 9 euros. Le planning peut évoluer et il est conseillé de réserver sa séance si on souhaite venir entre amis. Pour plus d'informations consulter le site www.rire-tonique.com ou téléphoner au 06 09 86 21 49.

Vous êtes les acteurs de votre bonne humeur !