

# JOURNÉE MONDIALE DU RIRE

**YOGA  
DU RIRE**



**ATELIER  
CLOWN**

**2 ATELIERS OFFERTS :**

**10 h : YOGA DU RIRE avec**

**Nathalie CARRETTE et Mylène GRAND**

**15 h : ATELIER CLOWN avec Arnaud GINIIONS**



## À MONTCEAU-LES-MINES

Salle du Centre Nautique

### DIMANCHE 4 MAI 2025

**Salle du Centre  
Nautique**

*2 rue du Commandant Mouchotte*



*Rafraichissements – Café...*

**ASSOCIATION « LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE**

[clesbienetre71@gmail.com](mailto:clesbienetre71@gmail.com)

**06 75 71 08 01**

[www.lesclesdubienetre.com](http://www.lesclesdubienetre.com)

*Avec le soutien de la ville de Montceau-les-Mines*

## 10 h => YOGA DU RIRE avec :

**Nathalie CARRETTE** - 06 77 23 25 74

Facebook : association Mines de Rire

Séances de yoga du Rire : les lundis sauf vacances scolaires de 19h à 20h salle Gambetta à Saint Vallier (71)

et

**Mylène GRAND** - 06 75 71 08 01

Séances de yoga du Rire : un samedi matin sur deux à la salle du Centre Départemental de Santé de Montceau-les-Mines (71)

<https://mylenegrand71.wixsite.com/mylene-grand>

*Le Yoga du Rire est ouvert à tous et conseillé à tout âge car « le rire, c'est du sérieux ! » Rire ensemble et sans raison en groupe pendant 1 heure de façon régulière permet de soutenir une bonne santé et favorise le lien social.*

## 15 h => ATELIER CLOWN avec :

**Arnaud GINIONS** - 06 79 68 21 62 - 1 rue de Baluze 71460 Malay

<https://aginions.wixsite.com/art-therapeute>

*Lors de cet atelier nous abordons le lâcher-prise, l'enfant intérieur, la posture clownesque pour arriver doucement à la pose du nez rouge.*

*Nous utiliserons la pleine conscience, des exercices d'expression corporelle, de l'improvisation et du jeu clownesque.*



**LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE** poursuivent un objectif simple : lutter contre l'isolement, partout où cela est possible, en créant, réactivant ou réinventant des liens sociaux.

Pour y parvenir, l'association propose **9 ATELIERS**, de véritables clés favorisant le **BIEN-ÊTRE ENSEMBLE**.

[www.lesclesdubienetre.com](http://www.lesclesdubienetre.com)