



**Compagnie DésArtmélés**  
**Marionnettes, Langues, Arts du Cirque et de la Rue**

Tel : 06 50 29 89 46 - Email : desartmeles@gmail.com

Site : <http://desartmeles.blogspot.com>

**DOSSIER D'INSCRIPTION**  
**Atelier « Yoga du Rire » pour adultes à Revel 2015-2016**

**Les inscriptions définitives se feront lors de la remise du dossier d'inscription complet à l'adresse suivante :**

**Compagnie DésArtmélés**

**Boite Postale 2**

**31250 REVEL**

Les préinscriptions sont possibles par internet en écrivant à :  
desartmeles@gmail.com avec vos nom/prénom/adresse/téléphone.

**Horaires des ateliers: tous les jeudis (adultes)**

- de 12h15 à 13h45 à la salle des associations (derrière les pompiers).

- de 19h30 à 21h au gymnase de l'école Roger Sudre.

Il est recommandé une tenue vestimentaire sportive et une paire de chaussons de gym ou de danse.

**Tarifs :**

Le coût annuel est de 225€ (soit 25€/mois), + 10€ pour l'adhésion/assurance.

Un paiement en 3 chèques de 75€ est possible (chèques débités en octobre, janvier et avril) + 1 chèque séparé de 10€ pour l'adhésion/assurance (débité en octobre).

Tarif réduit de 10% (sur tarif annuel) pour les demandeurs d'emplois, bénéficiaires du RSA, étudiants.

Au trimestre: le tarif est de 90€ (payable à chaque début de trimestre).

A la séance: le tarif est de 10€ (payable à la fin de chaque séance).

**Première séance d'essai gratuite.**

**Calendrier :**

**Les séances se dérouleront du jeudi 24 septembre 2015 au jeudi 23 juin 2016 (31 séances).**

Pas de séances pendant les vacances scolaires.

**Les pièces du dossier d'inscription à nous restituer sont :**

- un certificat médical de non contre indication à la pratique du Yoga du Rire.
- Règlements des ateliers + adhésion à l'association 2015/2016.
- Fiche adhésion renseignée et signée.

***Attention ! Les dossiers incomplets ne pourront être pris en compte.***



**Compagnie DésArtmélés**  
**Marionnettes, Langues, Arts du Cirque et de la Rue**

Tel : 06 50 29 89 46 - Email : desartmeles@gmail.com  
Site : <http://desartmeles.blogspot.com>

## **Adhésion 2015 - 2016**

**Nom(s) :**

**Prénom(s) :**

**Atelier :**

**Horaire/lieu :**

- **Adhésion/assurance 2015 -2016:** 10€
- **Règlement des indemnités à l'année:** 225€ payable en 3 chèques de 75€
- **Règlement des indemnités au trimestre:** 90€
- **Règlement des indemnités à la séance:** 10€

**Tarif:** 10€ adhésion + .....€ indemnités ateliers (chèques à établir à l'ordre de *l'association désartmélés*)

**Mode de règlement** (si chèque: n°):

**Date de naissance :**

**Adresse Postale :**

**Email :**

**Téléphone (fixe et portable) :**

**Responsabilité:**

L'activité Yoga du Rire est une activité sans risques et sans contre-indications. Cependant, en signant ce document, vous certifiez que vous avez pris vos dispositions afin de vous assurer que vous êtes en capacité physique et psychologique de suivre cette activité.

« J'autorise l'Association DésArtmélés à utiliser mon image dans le cadre des activités de l'Association »

Signature(s)

*(tuteur ou parent si mineur)*



**Compagnie DésArtmélés**  
**Marionnettes, Langues, Arts du Cirque et de la Rue**

Tel : 06 50 29 89 46 - Email : desartmeles@gmail.com  
Site : <http://desartmeles.blogspot.com>

**CERTIFICAT MEDICAL**  
**de non contre-indication**  
**à la Pratique des ATELIERS DU YOGA du RIRE**

Je soussigné(e) Docteur ....

Adresse.....

Téléphone...

Certifie, après examen médical, que Mr, Mme, Mlle \_\_\_\_\_

Demeurant à \_\_\_\_\_

Est apte à la pratique des exercices corporels, mouvements, respirations, rires sans raisons, vrais rires, relaxation, détente (selon la méthode du Docteur Madan Kataria).

Nous certifions ce jour avoir pris connaissance des contre-indications médicales non limitatives :

- Opération de l'abdomen de moins de trois mois
- Glaucome non traité
- Hypertension artérielle non traitée.

Fait le                      à

Signature et cachet du Médecin



**Compagnie DésArtmélés**  
**Marionnettes, Langues, Arts du Cirque et de la Rue**

Tel : 06 50 29 89 46 - Email : [desartmeles@gmail.com](mailto:desartmeles@gmail.com)  
Site : <http://desartmeles.blogspot.com>

***"Ce n'est pas par ce qu'on est heureux que l'on rit  
mais parce qu'on rit que l'on est heureux"***

***Extraits du livre: "RIRE SANS RAISON" par Dr. Madan Kataria:***

**Les gens ont oublié comment Rire :** Les scientifiques sont convaincus des effets préventifs et thérapeutiques du rire. mais de nos jours, où est le rire ? Il semblerait que les gens aient oublié comment rire. D'après une étude du Dr Michael Titze, un psychologue allemand, « dans les années 50 les gens riaient 18 minutes par jour, mais de nos jours nous ne rions plus que 6 minutes par jour, en dépit des bonds énormes dans notre niveau de vie ». Les enfants peuvent rire 300-400 fois par jour, mais dès que nous sommes adultes, cette fréquence tombe à quelque 15 fois par jour. Dû à un excès de sérieux, notre sens de l'humour commence aussi à être malade. Les choses qui nous faisaient rire à gorge déployée il y a quelque 30 ans, ne nous font même plus sourire de nos jours.



**Le sens de l'humour est incertain et rare :** De nos jours nous ne pouvons compter sur le sens de l'humour pour nous faire rire, car l'humour est un exercice mental et intelligent. Tout le monde n'a pas le sens de l'humour. Il n'est pas donné à tout le monde de pouvoir raconter des blagues ou de les comprendre parfaitement. Cela veut dire que la majorité des gens est incapable de rire, à cause d'un manque d'humour.



**Philosophie du " Simulez, simulez jusqu'au rire vrai " :** La recherche médicale a laissé assez de preuves pour démontrer que même si vous simulez le rire ou la joie, votre corps produit les substances chimiques du bonheur. Selon les principes de la PNL, que vous riiez spontanément à une blague ou d'une situation, ou que vous simuliez (volontairement) le rire, vous accomplirez une forme d'exercice. Notre corps ne peut faire la différence entre l'idée de vouloir faire une chose et de faire la chose elle-même. Par conséquent, quelle que soit la source du rire, elle mène aux mêmes changements physiologiques dans notre corps. L'idée des cours de yoga du rire est basée sur la philosophie de simuler la joie et le bonheur. Une autre théorie est celle de " la locomotion qui crée l'émotion ". Si vous placez votre corps dans une simulation de joie et de bonheur, votre mental suivra.



**Il n'est pas difficile de rire sans raison :** Le rire forcé simulé peut se transformer en rire vrai, s'il est pratiqué au sein d'un groupe. Le rire est communicatif et contagieux et il se transmet facilement quand vous riez en groupe et que vous avez un bon contact visuel. Nous avons tous ri quand nous étions enfants. Les enfants arrivent à rire sans raison parce qu'ils ont très peu d'inhibitions. L'essence même de rire sans raison est de développer votre âme d'enfant et une attitude espiègle. Si vous pouvez le faire vous arriverez à rire avec une grande facilité.



**Libérer votre Rire de la Raison :** Les gens cherchent toujours une occasion pour rire, mais de nos jours, à cause du stress et des contraintes de la vie moderne, peu de choses prêtent à rire. Par contre des centaines d'autres choses nous font sourciller, hurler ou pleurer. Comme le rire, le bonheur est aussi devenu conditionnel. Notre bonheur dépend de beaucoup de conditions préalables. Ainsi le bonheur et le rire sont-ils entièrement dépendants de l'argent et des réussites personnelles. Or le rire est une expression du bonheur. Si nous apprenons à rire sans condition, alors notre bonheur sera lui aussi inconditionnel. Par conséquent, libérez votre rire et votre bonheur de la raison en vous joignant à un cours de Yoga du Rire, cela vous procurera du bonheur pour toujours.



**Le facteur Volonté :** Le facteur le plus important dans un cours de Yoga du Rire est la volonté à vouloir rire. Même si les membres d'un cours de Yoga du Rire simulent leur rire, ils le font avec engagement et une volonté à vouloir le faire. Si vous n'avez pas la volonté de rire, personne au monde ne pourra vous faire rire. Par contre, si vous en avez la volonté et que vous vous forcez à rire, personne ne pourra vous faire arrêter de rire. Vous n'avez, alors, besoin d'aucune autre raison pour rire.

