

## « Séniors : rire pour votre bien-être et votre santé »

- ❖ Porteur : Mutualité Française Occitanie
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : favoriser la qualité de vie des séniors en proposant du yoga du rire, pratique accessible à tous.
- ❖ Contenu de l'action : travail sur des techniques respiratoires qui améliorent les sensations de vitalité et de bien être mental ; promotion des techniques de yoga du rire reproductibles par les participants ; accompagner les participants à surmonter leur état de stress et/ou améliorer leur bien-être.  
Animé par un animateur certifié de Yoga du rire.
- ❖ Sensibilisation ICOPE : oui
- ❖ Nombres d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séances par atelier : 6
- ❖ Durée séance : 2h
- ❖ Nombre total de séances : 12
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 30
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Fleurance, Mauvezin
- ❖ Calendrier : second semestre 2025
- ❖ Inscription : Eulalie DOMENGIEUX : 06.20.86.16.83/ [eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr](mailto:eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr)