

GRAND ANGOULÊME

DIRAC

## Elles ont testé le yoga du rire



*Une première pour les participantes qui ont majoritairement lâché prise et apprécié la séance. - CL*

Lundi soir, dans la petite salle des fêtes, quinze femmes, dont deux seniors et deux adolescentes, ont décidé d'essayer le yoga du rire, à l'invitation de l'association G' La Pêche. Amélie Conca, l'animatrice, certifiée par l'institut français Yoga du rire et rire santé, tient d'emblée à en préciser les bienfaits et quelques modalités et recommandations. « On lâche prise, ça apaise l'esprit. Au cours de la séance, on se concentre sur le moment présent, il n'y a pas de jugement, que de la bienveillance dans le groupe ; et le principe en yoga du rire c'est que l'on rit sans raison ».

Elle demande ensuite aux participantes de respecter certaines consignes, avant d'attaquer un petit échauffement : « Ne pas parler pendant la séance, rester dans sa zone de confort, s'amuser sans esprit de compétition, et surtout se faire plaisir ». Puis, pendant 45 minutes, les exercices se sont succédé, souvent en dynamique, sur des thèmes et des situations simples. Au terme de la séance, après le retour au calme, les avis sont très majoritairement positifs. Deux participantes ont reconnu qu'elles n'avaient pas vraiment ri, mais simplement souri. À noter que l'association G'La Pêche organisera le 21 avril, à Dirac, un salon du bien-être.