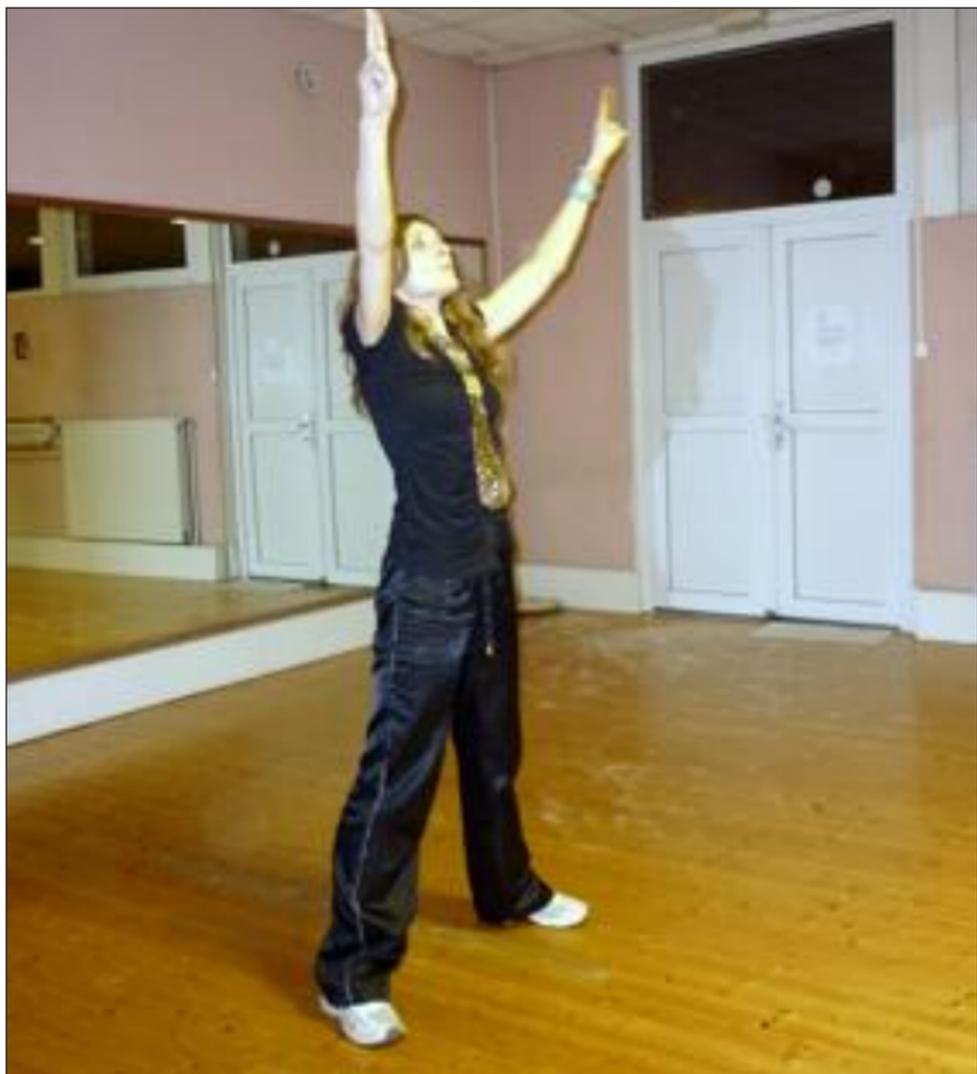


Rire, le meilleur remède anti-morosité



Nathalie Kuc anime des ateliers pour être bien dans son corps et dans sa tête. Photo Archives RL

Pas besoin d'être heureux pour rire... On est heureux parce qu'on rit ! Le rire procure de grands bienfaits : moins de stress, meilleure digestion, plus de joie, un esprit libéré, bref un bien-être général. L'association Formé Bien-être de Villerupt propose un atelier du rire, samedi 15 mars de 14h à 17h30, à la salle Voltaire de Cantebonne. La séance sera menée par Nathalie Kuc, animatrice de l'atelier Formé Bien-être et par un intervenant extérieur, Dimitri Madenoglu, étiothéra-

peute, ostéopathe et formateur clown depuis 2004.

Un après-midi anti-morosité pour apprendre à donner jeu à son « clown intérieur » par une initiation de base à l'improvisation et une approche ludique du corps, du mouvement du souffle et de ses émotions.

Tarif unique : 7€ par personne (limité à 12 places)

Renseignements et inscriptions : forme_bienetre@live.fr ou tél. 06 06 82 96 55