

LE RIRE

Riez,
riez
riez

PULSION D' ENERGIE, de vie

Redonne le moral
Le goût de vie
Diminue le stress
et l'anxiété
Améliore la mémoire
La capacité
intellectuelle

Confiance en soi
Combat la timidité
Se sentir bien dans sa
peau
Savoir rire de soi de
ses erreurs
Encourage la
communication

AMELIORE LA SANTE

Diminue l'état dépressif
Enlève le stress
Diminue la tension
artérielle
Améliore notre capacité
respiratoire
Nettoie les bronches
Agit comme un anti-
inflammatoire
Le système immunitaire a
de meilleure réaction

Un rire = vision
optimiste
Dévoile la
personnalité
Permet l'ouverture aux
autres

L'humour permet
de communiquer
Langage simple et
universel

LES PHENOMENES INTERNES

Améliore la digestion
Augmente le meilleur cholestérol
Lutte contre la constipation

PREVENT :

Facilite le sommeil
Lutte contre la fatigue ou sensation de fatigue
Nous aide à tolérer la douleur, le seuil de la
douleur