

Nos Actions

Stage de développement personnel par le sourire l'humour et le rire

Plus de 30 stages à ce jour pour la région PACA et France entière. Groupe Médéric « Aix-Nice » - CCAS- école de psychologie appliquée (élèves de 4^e année)- Entreprise- Maison de la solidarité « Nice »- Lycée Horticole « Antibes »- Association Relais de femmes (Vallauris)...

Conférence sur le thème : « quand votre santé passe par le rire »

Groupe Médéric « cum de Nice »- CCAS « 8 sur le 06 »- Maison de retraite (9)- Rotary club- Lions-club- Cœur-santé- maison des Associations (Antibes)- Salon des médecines douces (Paris)- Organisations diverses à Toulon-Rouen-Ajaccio -Nice- Montluçon....

Atelier d'écriture : Slam-poésie

Maison d'arrêt de Grasse « département jeune » - ECP : écoles élémentaires « 9 écoles à Nice »- Lycée Audiberti « Antibes » - Maison de la solidarité « Nice »

Professeur de théâtre « café théâtre et improvisation »

Depuis 2015 auprès de l'Association ONPEA (Nice). Auteur et metteur en scène d'une pièce « Les gaités de l'asile)

Initiation à la cuisine saine- Coach

Ouvert aux particuliers avec des cours de cuisine-santé - Cours de cuisine découverte - Cours de cuisine alimentaire avec un régime prescrit - Coaching alimentaire personnalisé (voir site pour plus d'infos)

Éditions : Auteur de plusieurs ouvrages : éditions Iprédis sous la direction du docteur Jean-Pierre Ruasse « médecin nutritionniste- Au bonheur des soupes et Céréales bio- lettres et en chiffres- La thérapie par le rire-

Les médias : TF1- FR3- Paris-Première- FR3 côte d'azur et Corse- Europe1-RTL- Radios locales diverses- Presse et magazines « Christophe Dechavanne- Michel Field - Paul Amar... »

Association Art - Thérapie

**Stage de
Thérapie
par le rire**

**Cours de cuisine découverte
Cours de cuisine adapté à un
régime alimentaire prescrit
Coaching alimentaire
personnalisé**

**Dynamisez votre
mémoire**

**Atelier d'écriture
Slam-Poésie**

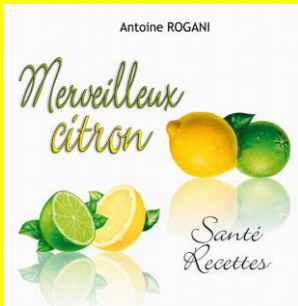
**Atelier individuel
durée 20mn
Voir programme
sur notre site**

**Conférence sur
le thème
« Quand votre
santé passe par
le rire »**

**Professeur de théâtre
CCAS
Metteur en scène
Auteur**

Ass. Art-Thérapie
2, rue de l'Isle 06600 Antibes
www.rire-et-sante.fr
www.facebook.com/santeetrie
Tel : 06 13 55 07 24
04 97 21 37 12

Autoédition



Plaisir de lire- Plaisir d'offrir

Merveilleux citron

Il faudrait toujours avoir un citron sur soi. Ce fruit peut vous être utile dans différentes situations : digestion, piqûres, aphtes, coupures, début d'angine, beauté, forme, en cuisine...

Origine du citron- comment le choisir- d'autres conseils sur son utilisation et enfin des recettes facile à réaliser

Rire et Maigrir

Tout programme minceur ne peut réussir qu'avec l'alliance du corps et de l'esprit. L'auteur fait le tour des régimes et révèle le contenu de différentes études faites sur les régimes.

Le rire est considéré comme un antistress de premier ordre.

Humour en lettres et en chiffres

L'auteur joue ici avec les mots et les lettres comme la lettre M qui devient lettre de l'amour, ou le chiffre 20 : boire avec modération. C'est le livre cadeau idéal à offrir avec humour et rire bien entendu.

100 questions pour faire rire vos neurones

Si vous n'avez aucun sens de l'humour ou très peu, il est à parier qu'à la fin de ce livre, vous allez en étonner plus d'un, y compris vous-même.

La thérapie par le rire (nouveau)

Le rire est considéré comme un des antistress de premier ordre, il fait l'unanimité dans les congrès de cardiologie, il agit sur la sphère digestive, facilite le sommeil. La thérapie par le rire fait désormais partie des techniques alternatives de pointe.

À travers la lecture de ce livre, vous allez mieux comprendre les divers mécanismes et applications pour une meilleure santé psychique et physique. Et comme toutes les bonnes choses, tout se termine en histoires et en humour.