

PARMI LES BIENFAITS: rien de miraculeux mais...

Gestion de mauvais stress

Rend plus disponible

DILATATION...LE SANG CIRCULE MIEUX

Sécrétions des endorphines et des cortisol

Apaise les douleurs chroniques

Augmente les globules blancs, donc renforce les défenses
immunitaires

Combat la constipation

Fait baisser l'asthme et les bronchites

Crée du lien ; socialisation ...facteur d'équilibre...

Augmente la confiance

Permet l'appartenance sans rien à prouver

Stimule la créativité, la mémoire

« Nous ne rions pas parce que nous
sommes heureux,

nous sommes heureux parce que nous
rions. »

