



# Luminame



En collaboration avec

## Jean-Luc THOMAS

[www.emcpsy.org](http://www.emcpsy.org)

# LE ZYGO-CLUB

« La zygothérapie sophronique »

**ZYGOTHERAPIE** veut dire : **Thérapie par le rire**

Inspirée du "Yoga du rire" du Docteur Madan Kataria, du "sophro-rire", et de la thérapie des "images-outils", cette méthode originale offre de nombreux avantages :

*Antidote au stress*

*Réduit l'anxiété, les états dépressifs, les insomnies*

*Renforce le système immunitaire*

*Exercice physique salutaire*

*Réduit la tension artérielle et les problèmes cardiaques*

*Atténue la douleur*

*Accroît la confiance en soi et une vision positive des choses*

*Développe les relations interpersonnelles*

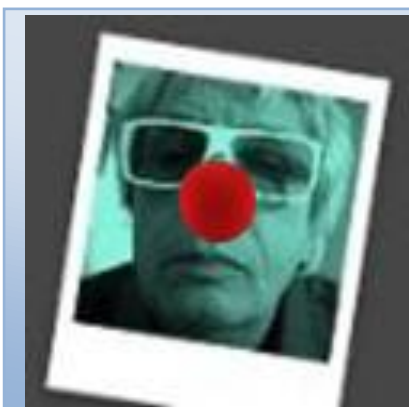
*Aucune contre-indication, ni effet indésirable au rire...*

## PREMIER ATELIER

### MERCREDI 16 JANVIER 2013

Pot d'accueil et premiers éclats de rire à 20h00 : 20 €

## INSCRIVEZ-VOUS A LUMINAME et RIEZ DEJA...



**Jean-Luc THOMAS** : *Diplômé de la faculté de Nancy*  
« Le rire, même forcé, nettoie notre conscience en profondeur;  
il booste l'énergie, la santé et le bonheur,  
il est la distance la plus courte entre deux personnes ».

**INSCRIPTIONS** : [www.emcpsy.org](http://www.emcpsy.org)

Tél : 06 25 40 46 43 - E-mail : [jlucthom@yahoo.fr](mailto:jlucthom@yahoo.fr)

# Luminame

50, chemin du Val Fleuri (derrière la pharmacie) - 06800 Cagnes sur Mer

Contact-réservation : [asso.luminame@gmail.com](mailto:asso.luminame@gmail.com)

Réservation en ligne : [luminame.overblog.com](http://luminame.overblog.com)

Participation de 10 € par conférence