

## CŒUR DE RIRE

### Exemples & références (extrait) :

#### Médico-social :

*"Actions pour les aidants". "Détente ludique et corporelle".*

CLIC : Cœur Essonne, Hurepoix, Hôpital Bretonneau.

Centre de Coordination Gérontologique des Yvelines.

Mairie des Ulis, Sannois, Saintry, Vélizy. *"Semaine Bleue".*

Mutualité Sociale Agricole, Centres Sociaux, AMAD Vélizienne.

*Intervention en maisonnée, au chevet. Groupe thérapeutique.*

EHPAD Belvédère, Hôpital Bretonneau.

**Formation :** *"L'utilisation de l'énergie du rire en milieu de soin".*

IFSI Dieppe, Sotteville, Bichat.

*"Régulation du stress : s'adresser au corps".* DREAL Poitiers.

**Entreprises :** *"Teambuilding" ; "Rire et Relax".*

Sanofi, RTE, Bouygues, Kenzo, GDF, Chloé. France Telecom...

**Événementiel :** *"Journée Bien-être" La Poste ; "Action Feel good"*  
TCT Mobile.

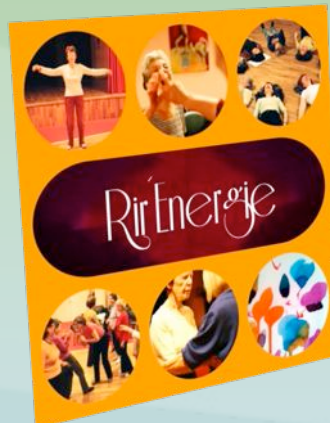
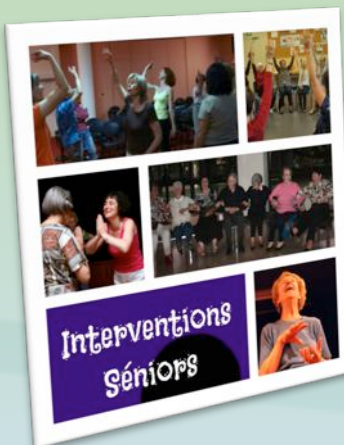
**Résidentiel Centre de vacance :** ASMA Nationale (depuis 2005).

**Conférence :** *"Le rire trésor de vie".* USAA (02) – Biblio. Levallois

**Atelier artistique en résidence :** *"Expression Emergente & Créative"*  
dédié à l'improvisation théâtrale et la Pleine Présence.

**"Zinzinade" hebdo :** *"Mercreirire"* à l'Hôpital Bretonneau (depuis 2003)

**Stages :** *"Rire, Diète & Intériorité" – "J'attaque ma timidité".*



### Renseignements : Clémantine Dunne

COEUR DE RIRE - Association loi 1901 décl. à la Préf. de Paris le 15/05/03 sous le N° 00159962. Insertion au J.O. du 21/06/03.

Siège et Correspondance : 15, passage Ramey – BC 39 - 75018 PARIS – TVA non applicable (Art. 293. B -C.G.I.)

Siret 452 566 268 00028 – NAF 9001Z

Tél. : 06 09 66 44 37 - [contact@coeurderire.com](mailto:contact@coeurderire.com)

[www.coeurderire.com](http://www.coeurderire.com) - [www.rirotherapie.com](http://www.rirotherapie.com)

## Animation - Formation – Accompagnement Mieux-être & Relation

### Interventions spécialisées pédagogiques et ressourçantes

Rir'Energie

Relaxation - Méditation

Pleine Présence



Au cœur du mouvement joyeux

Tél. : 06 09 66 44 37  
[contact@coeurderire.com](mailto:contact@coeurderire.com)  
[www.coeurderire.com](http://www.coeurderire.com)



## Accéder à nos ressources naturelles de vitalité

### Qui sommes-nous :

Fondée en 2003 par Clémantine Dunne, *Cœur de Rire* est une association loi 1901 dont l'objet social comporte "la promotion du rire et du bien-être, par toute technique". Basée dans le 18ème à Paris, elle est présidée par Éric Debaecker et soutenue par une trentaine de membres présents et enthousiastes, depuis une dizaine d'années, autour de valeurs d'enchantement et d'humanité. Venir au *Cœur de Rire* c'est rencontrer un groupe chaleureux et ouvert, porté par le soin à la relation sensible, alliant à la fois la douce légèreté du rire et la profondeur du cœur. De cette complicité nourrie de l'expérience partagée est née la Zinzine'Attitude ou l'art de zinziner ensemble. Tout un programme à découvrir !

*Cœur de Rire* n'est affiliée à aucun mouvement ou idéologie particulière et cultive son autonomie.

Les actions de l'association s'organisent sur 3 axes :

- Ateliers / Cours / Stage grand public
- Interventions professionnelles
- "Ensemble" : Projet d'Accompagnement de la Personne Agée Dépendante.



*Des méthodes de relaxation  
particulièrement efficaces en entreprise*



### Vous recherchez :

Des propositions d'action pour le bien-être, travailler sur la relation, créer l'événement, sortir des sentiers battus...

### Nos offres sur mesure :

Nous adaptons nos différents outils et compétences en fonction de vos besoins et projets, tels que :

- Favoriser un temps de répit et de cohésion.
- Mobiliser ses ressources naturelles de mieux-être.
- Explorer une qualité de relation sensible et épanouissante.

### Axes d'intervention :

- Se détendre, s'amuser, apprendre à «zinziner».
- Découvrir des outils de régulation des états internes.
- Nourrir une qualité de vigilance à soi et aux autres de type "Plaine Présence".

### Bénéfices pour vous :

- Pour l'entreprise ou l'organisation, une image valorisée dans sa démarche de prendre soin.
- Un regard enrichi sur la puissance du Rire et la force tranquille de la pratique méditative.
- Des outils concrets et ré-utilisables au quotidien.
- Un bain de créativité et d'innovation relationnelle.

### Nos points forts :

- Une solide expérience et une approche sensible de l'humain.
- Un savoir-faire d'accompagnant et des outils performants.

Et qu'est-ce que le rire, sinon un étincellement du plaisir de l'âme,  
c'est-à-dire une clarté apparaissant au dehors  
selon ce qui se passe au dedans ? Dante



## Des activités réjouissantes, originales et qui font du bien

### Informations pratiques :

#### *Pour qui :*

Tout public adulte (dont les salariés d'entreprise, seniors, personnes en difficulté, aidants...).

#### *Champs d'application :*

Tous secteurs : professionnel, médico-social et associatif.

#### *Format :*

Cours hebdomadaires - Intervention - Événementiel - Résidentiel - Stage - Conférence.

Déplacement France entière.

Animation possible bilingue anglais.

#### *Mise en place :*

- Type de pratique : collective.
- Nombre : à partir de 5 pers.
- Durée : 45 mn à 2 heures.  
1/2 journée - Journée.
- Lieu : espace dégagé, avec chaises.  
Si possibilité : pouvoir s'allonger au sol.

A noter : le rire est une activité sonore.

### Nos outils :

Rir'Energie – Yoga du Rire – Pédagogie Perceptive – Improvisation et Techniques théâtrales – Relaxation Sensorielle – Méditation assise et en mouvement.

### En pratique : de l'inédit

#### **Déclencher un rire naturel ?**

Oui c'est possible ! Grâce à des exercices simples, efficaces, rythmés, laissez-vous emporter par la créativité du professeur qualifié pour accompagner le groupe vers l'expression ludique.

*Mise en sens – Accordage du groupe.*

*Echauffement corporel et vocal.*

*Scénarios Groupe-Duo-Solo – Jeux.*

*Méditation du Rire – Relaxation guidée.*

#### **Se poser dans le calme de la présence ?**

Oui c'est possible ! Grâce au guidage vocal de l'enseignant(e), la perception de soi et du groupe devient douceur et apaisement.

*Mise en sens – Pratique.*

*Echanges des contenus de vécu, guidés selon des grilles de lectures spécifiques et les techniques de l'entretien verbal.*

#### **Depuis l'expérience... allers vers le sens.**

*Au-delà d'un excellent moment partagé,  
le rire et la méditation  
ont des effets positifs prouvés.*

