



## PRÉSENTATION DE LA RIGOLOGIE FONDÉE PAR CORINNE COSSERON EN 2002

Une Révolution de la Joie de Vivre particulièrement adaptée à ces temps de crise

### La Rigologie : Une Nouvelle Science du Bonheur

Fondée par Corinne Cosseron, journaliste formée universitairement à la psychologie en France et à la psychologie positive aux États-Unis, la rigologie est une approche novatrice de la joie de vivre et du bien-être, combinant sagesse ancestrales et recherches scientifiques modernes pour l'épanouissement individuel et collectif.

### Une Technique Unique de Libération Émotionnelle

La rigologie est une discipline psychocorporelle ludique, axée sur la libération émotionnelle, permettant de se reconnecter à la joie de vivre authentique, quelles que soient les circonstances.

### Impact sur la Santé Physique et Mentale

Elle présente de multiples bienfaits, notamment l'augmentation de l'énergie et de la vitalité, le renforcement du système immunitaire, la réduction du stress et de l'anxiété, et l'amélioration de la santé mentale et des relations interpersonnelles.

### Au-delà du Rire : Vers une Joie de Vivre Authentique

Contrairement à d'autres disciplines comme le yoga du rire, la rigologie ne se concentre pas sur le rire en tant que tel, mais sur l'authenticité et la libération des émotions, permettant une joie de vivre naturelle et durable.

### La Rigologie en Réponse aux Défis Actuels

Dans un monde marqué par l'augmentation des pathologies de la santé mentale, exacerbées par les crises climatiques, les conflits mondiaux et les incertitudes sociales, la rigologie se présente comme une discipline pertinente et indispensable. Offrant des outils facilement praticables de libération émotionnelle, elle aide les individus à développer leur résilience et à retrouver leur joie de vivre, essentiels pour naviguer dans ces temps complexes.

La pratique de la rigologie permet aux gens de toutes générations et de tous horizons de renforcer leur force intérieure et de maintenir un équilibre émotionnel sain dans un monde en mutation rapide. Elle se présente ainsi comme un outil complémentaire particulièrement adapté pour toutes les professions du secteur médico-social, de l'enseignement et des entreprises.

### Rôle du Rigologue et Public Cible

Les rigologues sont formés pour enseigner la libération émotionnelle de manière ludique, favorisant l'autonomie émotionnelle des participants. La rigologie s'adresse aux professionnels de la santé, aux thérapeutes, aux éducateurs, et à toute personne désirent se reconnecter à la joie et au bien-être.

#### ➤ CONTACT POUR PLUS D'INFORMATIONS :

#### École Internationale du Rire de Corinne Cosseron

Maison du Bonheur - 1, rue de la Coste 34110 Frontignan

Contact Presse : Julien Peschot + 33 (0) 625 706 936

Site : [www.ecoledurire.com](http://www.ecoledurire.com)

Salle de presse : <https://ecoledurire.com/lecole-internationale-du-rire/presse/>

Mail : page contact du site : <https://ecoledurire.com/contact/>