



Un poisson d'avril et un anniversaire à fêter. Ce n'est pas une blague. Surtout ne riez pas !

Accrocher un poisson dans le dos en guise de plaisanterie et s'écrier « poisson d'avril » quand celle-ci est découverte, fait partie de nos cultures. Les origines de cette tradition restent obscures et sont multiples : réforme du calendrier calendaire au XVI siècle, lien à la Pâques et fin du carême, le poisson en symbole christique, signe d'abondance, rite printanier, ouverture de la pêche... On les retrouve dans le monde entier, et ce depuis l'antiquité et le moyen âge. Dans certains pays, on appelle cette fête le jour des fous, ou le jour des mensonges, duperie, tromperie.

Et si nous faisons de ce 1 avril un jour vrai de rires gai rit sœurs ... et frères tant qu'à faire ☺

Gagner en santé, en confiance, rire ou réapprendre à rire au moins 10 minutes par jour.

Non le rire ne rend pas immature. Il ne s'agit pas de se moquer. Nous pouvons apprendre à rire sans raison.

Oui le rire augmente le niveau de santé, la confiance en soi, produit des endorphines (hormones de la joie), renforce le système immunitaire, aide à être plus positif, et à nous relier mieux encore.

Céquilibre vous invite à vivre à une journée humour unique et vivifiante, à découvrir de multiples manières de stimuler le rire, et à rendre hommage au printemps en renouveau à soi, à l'autre et à la terre.

Avec un petit tapis de gym, une couverture, des vêtements souples, un objet qui symbolise l'humour, un petit plat à partager en auberge espagnole.

Comme c'est un 1 avril, Céquilibre vous réserve la surprise du programme.

Alors ose venir, ose de venir...toi.

Merci de contacter Céquilibre pour toutes informations complémentaires.