

Le rire est un réflexe vital.

Tous les humains peuvent et doivent rire dix minutes par jour pour se maintenir en bonne santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

La pratique régulière de la rigologie a des effets profonds et durables à la fois sur notre corps, nos émotions et notre esprit.
Le rire a de multiples vertus :

