

*De voordracht "Lachen is een kunst".*

*Tijdens deze voordracht gingen we op een leuke, interactieve manier dieper in op een aantal aspecten van de lach zoals het aantal keer dat we nu nog lachen, wat stress doet met ons, wat de functie van de slappe lach is,...*

*Onze diverse soorten lach namen we onder de loep net zoals de vele redenen waardoor wij onze lach kwijt raken.*

*Immers als je weet dat een kind tot 400 keer per dag en wij, volwassenen nog amper 5 keer per dag lachen,... dan verdient dit toch enige aandacht.*

*De alom gekende volkswijsheid dat lachen gezond is, werd nader onderzocht. En aan de lijve mochten we door een aantal oefeningen ondervinden hoe dit alles voelt.*

*Deze voordracht was een mengeling van bevindingen uit wetenschappelijke onderzoek, een spel van vraag en antwoord, een aantal oefeningen.*

*Dit alles met een lach en een kwinkslag.*

*In tegenstelling tot de lachdegustatie® was deze voordracht toegankelijk voor iedereen.*

*De lachdegustatie® is immers een echte doe-sessie waarbij spel en oefeningen centraal staan en we onze lach -tijdens de afsluitende lachmeditatie- gedurende een kwartier laten weergalmen of bulderen.*

*Graag tot samen lachs!*

*Hilde Terry, LachATelier, Koekelare*