



YOGA DU RIRE

Développe une pensée positive et réveille votre bien-être intérieur. Trente cinq ans de littérature scientifique le montrent. Le rire "sans raison" est un trésor d'un genre nouveau. Il se distingue de celui généré par l'humour : il passe du rire cérébral au rire du coeur. Les bienfaits sont nombreux, il change la vie.

**Pour réveiller la joie de vivre,
augmenter votre capacité à être joyeux
et booster votre dynamisme !**

Un médecin indien invente en 1995 une technique simple et accessible au plus grand nombre basée sur... le rire.

Les résultats constatés sur les patients sont étonnants. Les biens-portants retrouvent dynamisme, augmentent leur capacité à être joyeux et améliorent leur forme

YOGA DU RIRE LE RIRE SANS RAISON

Pratiquer le rire participe à la recherche de l'équilibre et de l'épanouissement personnel et du mieux-être tout simplement !

1 mm de yoga du rire = 3 mm de cardio training

Des ateliers de 1.30 heures vous sont proposés 1 jeudi par mois

Groupe de minimum 7 pers 25 personnes maxi. VOIR PLANNING

Animation réalisée par Françoise MONNE ANIMATRICE EN YOGA DU RIRE ET RIRE SANTE Selon méthode Madan Kataria.

.Attention contre indiqué aux femmes enceintes, aux porteurs de pacemaker, aux personnes ayant subies une intervention chirurgicale récente et aux personnes ayant prolapsus.