



**NOUVEAU SUR PANISSAGE -VAL DE VIRIEU : ATELIERS DE YOGA DU RIRE**

**Riez vous 10 à 15 minutes en continu par Jour ?**

**C'est le temps nécessaire pour obtenir les bienfaits du rire scientifiquement prouvés.**

**En venant pratiquer les ateliers de yoga du rire 1 fois par mois le jeudi pour l'instant, vous viendrez découvrir un concept unique où chacun peut RIRE SANS RAISON.**

**Les séances commencent en groupe tel un exercice physique (éveil corporel), en maintenant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants-Associant jeux, rires et la respiration issue du yoga, cela apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé**

**.D'ailleurs 1 minute de yoga du rire = 3 minutes de cardio training**

**La séance se termine toujours par une relaxation.**

**Après 1h30, vous vous sentirez apaiser et de bonne humeur.**

**Alors laissez vous tenter 1 soir par mois de 19.30 à 21h suivant planning et venez vous inscrire auprès de Françoise MONNE Animatrice en Yoga du Rire et Rire Santé depuis 2010.**

**Plus d'informations sur site [www.manatureenmains.fr](http://www.manatureenmains.fr) page événement ou au 06.59.06.63.61.**

**Au plaisir de Rire ensemble lors du prochain atelier le 10 octobre 2019 !!**