



ATELIER YOGA DU RIRE

« Une méthode innovante, ludique et positive basée sur des exercices facile de respiration et de rire qui apportent joie de vivre, favorisent l'humour et diminuent les effets néfastes du stress ».

- accueil et présentation du Yoga du rire et de ses bienfaits,
- éveil du corps et respiration, (apprendre comment par les rires et la respiration, on apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau);
 - libération des tensions (apprendre à rire sans envie);
 - rires (apprendre différentes techniques du rire);
- méditation du rire (bouquet final pour ceux qui n'ont pas assez ri pendant la séance);
 - relaxation guidée pour terminer.

Elle peut pratiquer cela par le chant, de la danse, échanges entres les participants et finit ses séances par de la relaxation.

Atelier gratuit pour un groupe de 10 à 15 personnes avec 8 séances de 1h à 1h15.

Prochaine session communiquée ultérieurement, cependant vous pouvez vous y inscrire dès maintenant auprès du **CCAS au 05 56 74 02 23.**