

# Dim. 13 oct. | Yoga du rire : plaisir et détente émotionnels

Le Yoga du Rire est une pratique qui donne du plaisir et procure une immense détente émotionnelle.

15 minutes de rire en continu tous les jours suffisent mais sont nécessaires pour entretenir notre santé physique et mentale. Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé.

Le rire est un relaxant, un anti-stress, une soupape contre la tristesse. C'est un remède naturel pour mieux gérer les difficultés du quotidien. La séance de yoga du rire autorise à rire à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, renforce votre confiance en vous-même et vous offre le plaisir de partager un moment de détente et de joie, très libérateur.

**Le Yoga du Rire ne s'explique pas, il se vit !**

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Dimanche 13 octobre - 10 h à 11 h 30 -	Catherine NAVILLE, animatrice de Yoga du Rire certifiée par l'Institut français de yoga du rire & santé, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY.	15 € / 10 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC