

YOGA DU RIRE



Emmanuelle LÉVY

Animatrice certifiée par l'Institut français du yoga du rire et du rire santé, et sophrologue praticien

Le yoga du rire a été inventé en 1995 par le Dr. Madan Kataria en Inde. Ayant à cœur la santé de son prochain, il invente cette technique accessible à tous basée sur le rire. Le principe fondamental de cette pratique ? Le rire intentionnel : on décide que l'on va rire!

Pas besoin de parole, d'un talent quelconque ni d'aucune forme d'humour pour restreindre notre rire !

La séance se déroule en trois parties: D'abord, une remobilisation du corps. Puis, les exercices de rire eux-mêmes. Enfin, une méditation du rire

La seule chose dont on ait besoin, c'est d'une tenue qui soit confortable pour bouger et rire! Et de quoi s'hydrater...

Conseillé à tous ceux qui ont envie de rire et de jouer le jeu de l'auto-dérision, de laisser tomber le masque et de se reconnecter à son âme d'enfant pour partager de la joie ! Bonne humeur garantie !

BIEN-ÊTRE

Les jeudis de 10h à 11h

Octobre	13
Novembre	24
Décembre	15
Janvier	5 - 19
Février	16
Mars	9 - 23
Avril	20
Mai	11

10 séances de 1 h 00 soit 10 h annuelles

21/06/2022

Créteil

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

Salle Soleil

21, rue Charles Beuvin

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance ou Cheret -Laferrière

Tarifs : 45 € - 50 €

10 participants minimum - 15 participants maximum

Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

