

# 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

2023  
-  
2024

## Les jeudis de 11h à 12h

Octobre	12
Novembre	9
Décembre	14
Janvier	11 - 25
Février	8
Mars	14
Avril	4 - 25
Mai	16

10 séances de 1 h 00 soit 10 h annuelles

12/07/2023

## Créteil

**Espace Jean Ferrat - Les Bleuets**

**Salle de théâtre**

21, rue Charles Beuvin

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance ou Cheret  
-Laferrière

**Tarifs : 50 € - 55 €**

10 participants minimum - 15 participants maximum

*Ouverture du cours sous condition de regrouper*

*un minimum de participants.*