

YOGA DU RIRE

Emmanuelle LEVY



Emmanuelle LEVY est animatrice certifiée par l'Institut français du yoga du rire et du rire santé, et sophrologue praticien

Début des cours : 14 octobre 2021

JEUDI

10 h 00 à 11 h 00

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

Salle Soleil

21, rue Charles Beuvin

CRETEIL

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.

BIEN-ÊTRE

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 !

CALENDRIER 2021 - 2022

JEUDI

Octobre	☞ 14
Novembre	☞ 18
Décembre	☞ 2
Janvier	☞ 20
Février	☞ 3 - 17
Mars	☞ 24
Avril	☞ 7 - 21
Juin	☞ 2

10 séances de 1 h 00 soit 10 h annuelles

U94

de Créteil et du Val-de-Marne

6 place de l'Abbaye

BP 41

94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45
Messagerie : contact@uia94.fr
Internet : <https://uia94.fr>

développement personnel