

## 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](mailto:contact@uia94.fr)  
Internet : <https://uia94.fr>

développement personnel