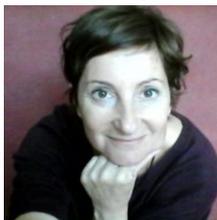


NOUVEAU COURS

YOGA DU RIRE

CYOGR

Véronique FINAT



Véronique Finat est animatrice certifiée par l'Institut français du yoga du rire et du rire santé.

Début des cours : 15 octobre 2020

JEUDI

10 h 00 à 11 h 00

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

Salle de danse

21, rue Charles Beuvin

CRETEIL

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance

ou Cheret-Laferrière

Tarifs : 45 € - 50 €

PROGRAMME

"Le Yoga du Rire n'est pas une théorie , c'est une pratique"(Madan Kataria, fondateur de cette discipline).

Bonne humeur, optimisme, rire, lâcher prise, vitalité, dynamisme...c'est ce qui vous attend dans un atelier de yoga du rire.

Une première partie vous permet une mise en mouvement du corps et un échauffement de la voix.

La deuxième partie de la séance est consacrée aux "exercices" de rires (je n'en dis pas plus...).

La dernière partie est une relaxation permettant au corps de se poser.

A savoir :

10 minutes de rire équivalent à 30 minutes de jogging sur le plan cardio training.

- prévoir un certificat médical comme pour toute autre activité physique,
- prévoir une bouteille/gourde d'eau,
- prévoir une tenue confortable.

CALENDRIER 2020 - 2021

JEUDI

Octobre	☞ 15
Novembre	☞ 19
Décembre	☞ 3
Janvier	☞ 21
Février	☞ 4
Mars	☞ 4 - 25
Avril	☞ 8
Mai	☞ 20
Juin	☞ 3

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

art et développement personnel

10 participants minimum - 15 participants maximum
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.