

UNE SEANCE DE YOGA DU RIRE



Tous les seconds jeudis du mois à 18H30

au théâtre de la gare

Animatrice Patricia



La séance dure 1 heure, le déroulement se fait en 3 temps ...

 **Eveil corporel**

 **Exercices de rires**

 **Relaxation**

L'équipement à prévoir ...

 **Votre envie de RIRE**

 **Une tenue décontractée pour RIRE librement**

 **Un tapis de sol ou une serviette pour vous relaxer sereinement**

Coût de la séance par personne : 7 € sur inscription.



Le Yoga du Rire repose sur le « rire sans raison » pratiqué en toute bienveillance, personne ne se moque, personne ne juge. Tout le monde participe, les spectateurs n'ont pas leur place pendant la séance.

C'est le Docteur Kataria, médecin indien, qui a créé le Yoga du Rire en 1995. Aucune connaissance du yoga n'est requise dans la pratique, qui est une combinaison de mouvements, de respirations, d'exercices de rires, et de relaxation