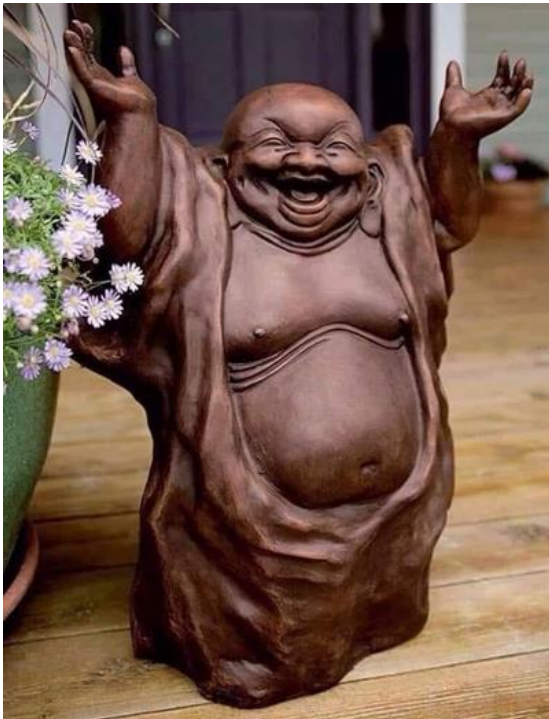


Le Rire Santé

Le Yoga du Rire est une combinaison de rires sans humour ni blague. Le rire abordé comme un exercice corporel va, en groupe, se transformer en rire réel et contagieux

«Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé»



A Savigny Levescault - Salle des Grassinières
Un Jeudi par mois de 20h30 à 21h30

2023

21 Septembre
19 Octobre
23 Novembre
21 Décembre

2024

25 Janvier
15 Février
21 Mars
15 Avril
30 Mai
20 Juin

Séance possible dès 6 personnes inscrites
Inscriptions par sms auprès de **Christelle**
au 06.33.89.26.93 jusqu'au Lundi précédant
la séance afin de faciliter l'organisation et les déplacements

Tarif : 10 € la séance

Tenue souple adaptée.

Se munir d'un coussin, zafu, plaid et boisson

Séances animées par **Christelle**
Enseignante en Qi Gong Santé
Méditation & Rire Santé



Plus d'infos sur
harmonie-de-soi.fr

Venez essayer, sans à priori ni jugement de soi, en laissant de côté la peur du ridicule et du regard de l'autre.

C'est avant tout une expérience pour soi, d'entretien du corps et de l'esprit ainsi qu'un moment de détente et convivialité