

**ATELIER
"LA DETENTE PAR LE RIRE"**



PENDANT UNE HEURE VENEZ RIRE JOYEUSEMENT ET RETROUVEZ LA FORME !!!

Médecin généraliste exerçant en Inde, le Docteur Madan KATARIA constate, études scientifiques à l'appui, que le rire a des vertus curatives indéniables sur la santé. En mars 1995, il crée son premier club de rire. Pratiqué en France depuis 2002, le Yoga du Rire repose sur le concept du « rire sans raison » : facile, accessible et efficace immédiatement.

Il s'agit de rire. Juste de rire. Sans penser. Sans parler.

Combinaisons d'exercices de rire, de stretching doux et de respiration, l'atelier « La Détente par le Rire » développe l'imagination, l'improvisation et une grande créativité.

Véritable antidote au stress, le rire procure de nombreux bienfaits, il :

- élimine les tensions,
- oxygène l'organisme,
- renforce le système immunitaire,
- facilite la digestion,
- améliore la qualité du sommeil,
- aide à se forger un mental positif,

Et encore bien d'autres...

Oser se défouler, se divertir, redécouvrir son âme d'enfant, rire de soi et s'émerveiller de ce moment intense... pour déborder d'énergie, de vitalité et d'enthousiasme !



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS

**Les ateliers se déroulent un samedi par mois
de 10 h 30 à 11 h 30
à L'ASSOCIATION DE QUARTIERS TAILLIS –
LA GARENNE – BOIS DES GODEAUX
45 rue Molière (près de la Poste annexe) – YERRES**

1. samedi 16 septembre 2017
2. samedi 21 octobre 2017
3. samedi 18 novembre 2017
4. samedi 9 décembre 2017
5. samedi 13 janvier 2018
6. samedi 10 février 2018
7. samedi 10 mars 2018
8. samedi 7 avril 2018
9. samedi 5 mai 2018
10. samedi 2 juin 2018

Tarifs : 21 euros d'adhésion + 135 euros pour l'année

Pour tout renseignement, contactez Anne DELFAUT

au 06 70 98 26 18



"Anne Delfaut Sophrologue Praticien"

Prévoir une tenue décontractée + une bouteille d'eau

A bientôt pour RIRE de bon cœur !



Anne DELFAUT
Sophrologue Praticien

27 Rue des Meuniers – 91330 YERRES

Diplômée de l'E.D.H.E.S et Bio-analyse (RNCP), Faculté Européenne de Sophrologie
Membre de la S.F.S et du S.S.P - Siret 518 342 589 00018 APE 8690F

Crédit Image : Fotolia IPNS NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE