

Séances de yoga du rire

Retrouvez une bonne dose de rire dans la joie et la bonne humeur tous les premiers vendredis du mois dans votre salle Ananda !

A partir du 6 septembre 2024

Présentation

Salut, moi c'est Sarah ! J'adore rire, manger, aimer, partager des moments de joie et c'est à travers le yoga du rire que j'arrive à retrouver et garder ma p'tite lumière.

Animatrice depuis octobre 2023, j'anime mon propre club de rire près de chez moi dans le Ségala mais je souhaite amener le rire un peu partout là où la vie me mène. "Semer des graines de joie dans la vie des gens" tel est mon credo.

J'ai également fait une formation en sophrologie en 2023, il m'arrive parfois de mélanger ces deux outils durant les séances :)



C'est quoi le yoga du rire?

Le rire est super bon pour la santé, les relations sociales, la confiance en soi, l'humeur etc... Et comme le corps ne fait pas la différence entre le rire naturel et le rire forcé, en séance nous venons provoquer le rire à travers des jeux et des exercices de rire.

En fait, on cherche à retrouver notre esprit enfantin pour restaurer notre bonne humeur, rester en forme mais avant tout pour se faire plaisir, se faire du bien (peut se pratiquer debout ou assis)!

Les modalités

- Chaque premier vendredi du mois de 18h à 19h **sur inscription**
- 10€ par séance (soit 110€ l'année)
- Hors période vacances scolaires
- Echauffements - Exercices de rire - Méditation du rire puis relaxation
- Contact : Sarah au 06.23.65.19.21
- Page Facebook : Ségala en Joie



Dates

- **2024** : 6/09, 4/10, 8/11 & 6/12
- **2025** : 10/01, 7/02, 7/03, 4/04, 2/05 & 6/06

