

SOPHROLOGIE & YOGA DU RIRE

EN GROUPE 8 €

SOPHRO-RELAXATION

Chaque mardi de prenez une heure de PAUSE rien que pour vous !

Il s'agit-là d'utiliser la sophrologie afin de relâcher les tensions physiques et mentales et d'activer le positif qui est en vous et aller jusqu'à la prise de conscience de vos capacités et de vos ressources.

Ces séances hebdomadaires répétées régulièrement vous permettront de retrouver un équilibre et une harmonie dans votre quotidien.

Cette méthode est accessible à tous, sans condition d'âge et sans contre-indication. Elle s'adapte à tous.

Les séances se déroulent dans la bienveillance et le non jugement.

Tous les mardis
à 18 h30



1 mardi/mois
à 19 h

YOGA DU RIRE

Un mardi par mois venez RIRE sans raison ! Le rire est bon pour la santé alors de vous en privez pas. De l'énergie, du rire et de la méditation en fin de séance pour s'apaiser.

Merci de vous munir d'un tapis de sol pour la dernière partie de la séance.



Les bienfaits du yoga du rire : Il facilite la digestion, améliore la qualité du sommeil, lutte contre la douleur, diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol, diminue l'hypertension artérielle, diminue la toux - moins de rhume, renforce le système immunitaire, fortifie le muscle cardiaque. Le rire est un anti-stress.

Un certificat médical est indispensable pour pouvoir pratiquer le yoga du rire.

Pour tout renseignement, inscriptions, modalités : Contactez Bernadette DEBEAULIEU, Sophrologue certifiée et Animatrice du Yoga du rire
06 78 99 43 95 our par mail : b.debeaulieu@sophro-confluence.com