



# Yoga du Rire

## SAINT-SYLVESTRE-PRAGOULIN

Maison du Peuple, salle du rez-de-chaussée

Le yoga du rire est un concept facile, accessible, immédiat et efficace, reposant sur des exercices rythmés par des respirations profondes et des étirements doux. Cette méthode vous permettra d'accéder à un rire spontané et libérateur, bon pour la santé. Pas besoin de sens de l'humour ni de talent particulier, plus on pratique le yoga du rire, plus le positif s'installe en nous.

Séances animées par Catherine DECLERCQ

**Jeudi 13 Mars 2025**

**Jeudi 20 Mars 2025**

**14h00-15h30**

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

