

Yoga du Rire - Santé



Animatrice certifiée
YOGA DU RIRE-Santé



«Club les Joyeux d'rire»

La joie est une puissance, cultivez-la

Rire l'été à SARREBOURG

Séance découverte familiale
tout public, 10 € / personne

Les samedis 8 juillet et 26 août de 9h30 à 11h30


Le 30 septembre et 28 octobre de 14h à 16h

Ateliers annuels avec l'association ESCALE, rentrée prévue
le 12 septembre, ateliers le mardi matin et jeudi soir.

Sur inscription :

Isabelle Kubler-Rouschmeyer 06 98 40 89 02

lumieredisa@gmail.com - <http://assoss.fr/lumieredisa>

 <https://www.facebook.com/isalumiere.fr>

Animatrice certifiée du Yoga du Rire-Santé



“La santé d'un individu est proportionnelle
à la quantité de son rire” Dr James Walsch

Le Docteur KATARIA a fondé le yoga du rire-santé en Inde en 1995.
« Lorsque nous rions ensemble nous sommes UN »

Le YOGA DU RIRE est une nouvelle discipline, qui favorise les valeurs humaines, il crée des affinités et procure un nettoyage profond à l'intérieur de soi. Chaque cellule vibre et se décontracte profondément. Le rire balaie les peurs, améliore la digestion et réduit le stress.

Notre méthode innovante est une combinaison d'exercices de rires, de stretching doux et de respirations. Le rire sans raison est un concept nouveau, le groupe le facilite, une séance de yoga du rire le permet et l'encourage.

Effets positifs dans les entreprises prouvées par des études, pré-séminaires, campings, maisons de retraite, écoles.

Le saviez-vous ?

- Le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel.
- Apportez du rire à votre corps et votre corps suivra !
- Le groupe rend plus facile le rire : il devient vite contagieux.

Quelques bienfaits du yoga du rire : (des études le prouvent)

- Améliore la santé
- Antidote au stress
- Déclenche les hormones du bien être
- Atténue la douleur
- Bon pour le coeur ...



Inscrit à l'OBSERVATOIRE
ANNUAIRE
DU YOGA DU RIRE

Au Centre Socio Culturel
57400 Sarrebourg

Institut Français du Yoga du Rire et du Rire-Santé
www.formationdurire.fr