



## Yoga du rire

Activité	<p><b>Le yoga du rire, c'est du bonheur.</b> C'est une méthode antistress inventée par un médecin.</p> <p>C'est un rire sans raison qui vient de l'intérieur.</p> <p>On sait qu'il faut quinze minutes de rire en continu pour que les hormones du bien-être, les fameuses endorphines, se sécrètent naturellement. Le souci, c'est que dans la vie de tous les jours, c'est rare de rire 15 minutes de suite. Le yoga du rire offre cette possibilité.</p>
Animatrice	Malika
Quand ?	<b>Le mercredi de 19h00 à 20H</b>
Où ?	<b>Salle des associations</b> <b>Rue des rosiers</b> <b>Baguer Pican</b>
Effets	<p><u>Les effets sur la santé sont intéressants...</u></p> <p>En riant, on améliore la santé, on atténue nos douleurs, voire même elles disparaissent. J'ajouterai que le rire modifie notre rapport aux autres. Quand on est positif, on suscite plus d'intérêt chez les autres.</p> <p><b>Pourquoi venir au yoga du rire ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plus on rit en séance</li><li>• Plus on se remplit de positif</li><li>• Plus on se sent mieux et heureux</li><li>• Plus la vie change</li></ul>
Contact	<p>Inscription toute l'année</p> <p>Pour plus d'info contacter Malika <b>06 77 21 99 33</b></p>