

# YOGA DU RIRE

ATELIER BIEN-ÊTRE | GRATUIT | à partir de 18 ans



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
 Centre social, 42 bis rue Victor Hugo  
 lundi > vendredi : 8h30 > 12h / 13h30 > 17h  
 Tél : 01 34 32 41 90

Ces ateliers se termineront sur un temps d'échange.

© Pierrelaye © Freepik

Inutile d'avoir le sens de l'humour ou un talent particulier ! C'est une technique simple, innovante, ludique et accessible par tous et aux effets immédiats. Enchaînement d'exercices de rire, de respiration, amenant des moments de détente et de relaxation avec les autres. **Le lâcher-prise par le rire, un vrai bonheur.**

Date

Judi 4 juillet, 10:00

Judi 11 juillet, 10:00 - 11:00

Infos pratiques

**Places limitées** - Lieu communiqué lors de l'inscription

Contact

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

### Centre social

42 bis rue Victor Hugo

Lundi au vendredi : 8h30 > 12h / 13h30 > 17h

**Tél : 01 34 32 41 90**