

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

Jeudi 4 juillet, 10:00

Jeudi 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