YOGA DU RIRE

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

© Pierrelaye © Freepik

Inutile d'avoir le sens de l'humour ou un talent particu lier ! C'est une technique simple, innovante, ludique et accessible par tous et aux effets immédiats. Enchainement d'exercice s 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