



Atelier yoga du rire : se détendre en riant!

Venez vivre une drôle d'expérience pour vous détendre et vous remplir de vitalité et de positif. Aussi efficace qu'une sieste pour relâcher le corps et le mental ! Rire est bon pour le moral et la santé ! Le yoga du rire combine des mouvements doux, des exercices de respiration et de rires intentionnels, qui se transforment rapidement en rires spontanés et contagieux. Rire oxygène l'organisme, renforce le système immunitaire, booste le système cardio-vasculaire, libère les hormones du bien-être.

Vivez la magie du lieu et la magie du Rire !

Stephanie Martinot

Sophrologue, Massage Assis et Yoga du rire

06 43 87 15 81