

LE PART'ÂGE

# CONFÉRENCE «YOGA DU RIRE»

LUNDI 02 FÉVRIER  
DE 10H00 à 12H00



Mairie  
Saint-Didier-en-Velay



Séniors à partir  
de 55 ans

GRATUIT SUR INSCRIPTION  
SUR LE PORTAIL FAMILLE  
Renseignement : 06 61 94 25 36



[www.loire-semene.fr](http://www.loire-semene.fr)



Mairie

Saint-Didier-en-Velay



Gratuit sur Inscription  
Sur le portail famille

Renseignements :

06 61 94 25 36

[lepartage@loire-semene.fr](mailto:lepartage@loire-semene.fr)



2h00



Séniors à partir  
de 55 ANS

En partenariat avec l'ARSEPT  
et le CCAS de Saint Didier-en-Velay

# CONFÉRENCE YOGA DU RIRE



LUNDI 02 FÉVRIER  
10H00 À 12H00

Rire pour se sentir mieux : comprendre,  
expérimenter, profiter

Une conférence vivante et accessible pour découvrir le Yoga du rire, comprendre ses principes et explorer ses nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Après une présentation simple et éclairante de cette discipline surprenante et joyeuse, place à une initiation d'1h30 pour expérimenter concrètement les exercices, le rire sans raison, la respiration et la détente profonde.

Une occasion unique de vivre un moment de joie, de lâcher-prise et de bien-être, ouvert à tous, sans pré requis.