

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



**Loire
Semène**
COMMUNAUTÉ
LE PART'ÂGE

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



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 prérequis.

Pour plus d'information, rendez-vous sur notre site :
www.loire-semene.fr