LE PART'ÂGE

CONFÉRENCE YOGA DU RIRE

JEUDI 19 NOVEMBRE
14H00



Aurec-sur-Loire

Séniors à partir de 55 ans

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION :

EVS MJC Aurec-sur-Loire 04 77 35 41 59

Loire Semène
COMMUNAUTÉ
LE PART'ÂGE

www.loire-semene.fr

Aurec-sur-Loire

Renseignement
et inscription :
EVS MJC Aurec-sur-Loire
04 77 35 41 59

Séniors
à partir de 55 ans

CONFÉRENCE YOGA DU RIRE

JEUDI 19 NOVEMBRE 14H00

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.

En partenariat avec l'ARSEPT

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

Ne pas jeter sur la voie publique. Service Communication Loire Semène