



# Yoga du Rire

## CHARENSAT

Salle des Fêtes

Le yoga du rire est une technique simple et accessible au plus grand nombre, basée sur...le rire. Cette méthode a été inventée par Madan Kataria en 1995, Médecin Généraliste en Inde et se pratique aujourd'hui partout dans le monde et en France depuis 2002.

L'animatrice certifiée de yoga du rire vous proposera des exercices rythmés par des respirations profondes et des étirements doux.

Séances animées par Catherine DECLERCQ

**Jeudi 11 Juillet 2024**

**Jeudi 18 Juillet 2024**

14h00-15h30

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

