



Yoga du rire

Description	<p>Le yoga du rire est un ensemble d'exercices qui combine rire sans raison avec des respirations yogiques. Il se pratique en groupe et s'appuie sur l'effet contagieux du rire. Il harmonise le corps et l'esprit et connecte les gens les uns avec les autres, il augmente l'apport en oxygène, produit de l'endorphine, réduit le niveau du stress. Le yoga du rire a un effet très bénéfique sur la santé.</p> <p>A apporter :</p> <ul style="list-style-type: none">• petite couverture• bouteille d'eau• foulard
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement doux (tai chi)• Chant du Ôm• Respirations profondes• Exercices de Gibberish en groupe puis individuellement• Relaxation guidée
Groupe cible	<ul style="list-style-type: none">• Les personnes timides• Les personnes souhaitant retrouver la gaité•
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Insérer plus de rire dans sa vie• Retrouver la joie de vivre• Se libérer du stress• Apprendre à se déconnecter du mental par différentes techniques• Harmoniser son corps avec son esprit• Bénéficier des bienfaits du rire sur la santé et son effet contagieux en groupe
Date	02.02.2019 - 02.02.2019 / E_1248107
Horaire	13:00 - 16:00 h
Jours	Sa
Ecole-club Migros Lausanne	Tel. +41 58 568 30 00
Rue de Genève 33 1003 Lausanne	ecoleclub@gmvd.migros.ch ecole-club.ch



Yoga du rire

Durée 1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 75.00

Lieu du cours Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	02.02.2019	13:00 - 16:00

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS