



Yoga du rire IP (petit groupe)

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	27.03.2021 - 27.03.2021 / E_1472471
Horaire	14:00 - 17:00 h
Jours	Sa
Durée	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 82.50
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

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 IP (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	27.03.2021	14:00 - 17:00

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

