

# YOGA DU RIRE EN FAMILLE [EXTRAORDINAIRE]

Salle communale - La Madelaine/Montreuil

*Séances réservées aux parents d'enfants en situation de handicap, gratuits, sans pré-inscription, sans obligation de présence à chaque rencontre.*



## 20

15h - 16h

### AVRIL

1h de Yoga du rire pour se défouler en famille!

## 22

15h - 16h

### JUIN

1h de Yoga du rire pour se défouler en famille!

Une activité à découvrir en famille!  
Venez nombreux: plus on est de fous, plus on rit!



### Le mot de Catherine, animatrice diplômée de yoga du rire :

*"Venez découvrir cette discipline qui apporte de nombreux bienfaits sur votre santé physique et psychique. Savez-vous que votre cerveau ne fait pas la différence entre le rire naturel et le rire simulé? Savez-vous aussi que le rire améliore votre santé si vous riez au moins 15 minutes en continu? C'est avec le yoga du rire que vous améliorerez votre santé par le rire. Il renforce votre système immunitaire, il diminue votre tension artérielle, il estompe vos douleurs articulaires et musculaires parce qu'il fait office d'antalgique. C'est un anti-dépresseur parce que votre cerveau sécrète les endorphines (hormones du bien-être) et vous rend plus positif pour affronter certains combats de vie."*



bonjour@lesbobosalaferme.fr - 06.35.36.60.96

www.lesbobosalaferme.fr

