

# Le Yoga du Rire

Une séance de Yoga du Rire est un moment où des personnes se réunissent autour d'un animateur pour rire ensemble selon les principes du « rire sans raison ».



La pratique sont des alternances d'exercices de rire, d'applaudissements et de respiration, plus des jeux, des mimes et pour terminer une méditation du rire, relaxation et partage des ressentis.



Les 1er et 3è jeudis du mois à 20 h

Le 2è jeudi du mois à 14 h 30

Cette initiative est encadrée bénévolement par Solveigh Tharreau, Marie-Noëlle et Bernard Chellet

