

# YOGA DU RIRE

Le Vendredi 9 Février de 19H à 20h à Central Parc – Aubagne

Valerie Pace et Dominique Henriet animeront une séance de Yoga du Rire

Inscriptions au 06 17 06 11 25 ou 06 16 55 58 24

Participation de 15 euros / personne

## Quels sont les bienfaits du Yoga du rire ?

Il est facile de rire quand tout va bien, le Yoga du rire vous aide à prendre du recul quand la vie est plus difficile.

Les bienfaits du rire sont ressentis dès la première séance grâce aux exercices respiratoires et de détente issus du yoga.

Amélioration de la santé physique  
Attitude mentale positive

Le rire est un bon exercice cardio pour être en forme, il apporte plus d'oxygène dans le corps, augmente la circulation sanguine.



Augmentation de l'énergie, développement de sentiments d'affection et de partage

Le rire est stimulant et rend heureux. C'est aussi un anti douleur.

Dans les situations de peur, d'anxiété, d'inquiétude, de vulnérabilité, de timidité, c'est un anti stress efficace

Ces bienfaits ont été prouvés scientifiquement.

La séance se termine sur un temps de pause, la méditation du rire.

Contre indications : femme enceinte, opération chirurgicale ressentie, hernie, maladie cardiaque ou respiratoire importante

Lien utile: <https://www.sophrologie-henriet.fr/yoga-rire-aubagne.php>