

Yoga du Rire



*Venez Découvrir le Yoga du Rire
en famille ou entre amis,
avec la section yoga de l'US Précigné...*

❖❖❖ *Ho ho ho!* ❖❖❖

« Le yoga du rire,
c'est faire de petites folies pendant un petit moment
pour être en bonne santé pendant longtemps. »



Au programme :

- *Eveil corporel*
- *Exercices de Rires*
- *Détente & Relaxation*

Le saviez-vous ?

*10min de rire = 2h sans douleur
3 min de rire = 10min de rumeur*

*Tarif Séance : 12€
Venez en duo : 10€/pers*

*Pensez à prévoir
un tapis de yoga
et une gourde.*

*Cette séance de yoga du rire sera animée par Marie THOMAS,
diplômée de l'institut français de yoga du rire.*

- Séance spéciale Noël
à partir de 6 ans
le **mercredi 26 novembre**
de 19h30 à 20h30
à la **salle des Rivauderies**
à Précigné.



Autres séances prévues dans l'année :
18 Mars et 3 juin 2026

Renseignements et Réservations
Au **06 81 98 30 70**

