

**Ah! Ah! Ah!** Du nouveau à la **Salle polyvalente**



# YOGA du RIRE

Avec Noëlle,  
animatrice certifiée  
de l'institut Français  
du Yoga du rire  
et du rire santé.

Inscriptions  
06.24.58.48.64

À vos agendas:  
prochaines dates:  
le 10 décembre 2018

Le 21 janvier- 18 février- 18 mars- 15 avril- 20 mai- 24 juin 2019.  
Il est souhaitable de s'inscrire nombre de places limité. (10€ la séance)

## RIRE ET GUÉRIR



Comment se débarrasser de ses angoisses,  
de ses phobies, de ses complexes, de ses dépressions  
et des casse-pieds

## LE RIRE SANTÉ



Soignante formée à l'hypnose Ericksonienne, mon expérience m'a amenée au yoga du rire. Le but est de lâcher prise. C'est un médecin le Docteur Madan Kataria et son épouse qui ont ensemble mis au point une méthode simple à base de rires et de respiration. Un jour mon amie Colette Dorrival me dit: « tu devrais faire e découvrir le Yoga du rire à Nonards ». Un grand « oui ». Que du bonheur pour moi de venir à Nonards, « dans le pays de Colette » mon amie. Le yoga du rire est un concept nouveau, facile, accessible dès la première fois, pas de talent particulier, pas de pré-requis. Il repose sur un rire dit "sans raison". Le rire est l'antidote numéro 1 du stress. De plus, nous savons tous rire, mais aujourd'hui nous rions beaucoup moins  
**Le rire est bon pour la santé.**

**Testez, osez, venez lâcher-prise.**

