

YOGA DU RIRE

avec Gian Dasprem Singh

1 fois par mois en semaine ou le week end (sous réserve d'un nombre suffisant de participants soit 5 personnes)

Le rire est un remède naturel, un relaxant, un anti-stress et une soupape contre la tristesse.

Le Yoga du Rire est une approche innovante qui combine la respiration et le rire sous forme **d'exercices physiques et de respiration**, accompagnés de **relaxation et d'étirements** liés au Yoga. Il est accessible à tous sans histoires drôles, nez rouge ou comédie...

Le Yoga du Rire développe la sensation de **bien-être**, réduit l'anxiété et élimine le stress. Il favorise également un état d'esprit **positif, optimiste et joyeux**. Il augmente la **confiance en Soi** et aide à combattre la timidité. Il améliore enfin **la mémoire et la concentration**.

Ateliers ouverts à tous - 15 € (1h à 1h30 d'atelier)

RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE	DÉCONTRACTE LES MUSCLES	RENFORCE LES RELATIONS	PRÉVIENT LES MALADIES CARDIAQUE
AMÉLIORE RAPIDEMENT ET POSITIVEMENT L'HUMEUR	 LES MERVEILLEUX BIENFAITS DU RIRE LE MOIS SE VUELE		RÉDUIT LE STRESS DÉTEND INSTANTANÉMENT
LIBÈRE DU STRESS HORMONAL PROVIENT DE L'ÉTAT DE L'ÉTAT D'ÉNERGIE ET LA TENDUE			AÏDE À RÉSOUDRE LES CONFLITS
CONTRIBUE À LA PAIX DANS LE MONDE	ACCROÎT LA SENSATION DE BIEN-ÊTRE	RÉDUIT LA DOULEUR	CONTRIBUE À UNE BONNE DIGESTION

giandasprem.singh@gmail.com
www.entreterreetcieiparis.fr
06.25.90.82.08