



Yoga du Rire

MARSAT

Salle des Citoyens Paul Eluard

(à côté du parking de la Mairie, accès par derrière)

Le yoga du rire est une technique simple et accessible au plus grand nombre, basée sur...le rire. Cette méthode a été inventée par Madan Kataria en 1995, Médecin Généraliste en Inde et se pratique aujourd'hui partout dans le monde et en France depuis 2002.
L'animatrice certifiée de yoga du rire vous proposera des exercices rythmés par des respirations profondes et des étirements doux.

Séances animées par Catherine DECLERCO

Mardi 17 Septembre 2024

Mardi 24 Septembre 2024

14h00-15h30

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

