



Yoga du rire

YOGA DU RIRE Dimanche 30 novembre à 11h, Espace Petit Bois Proposé par l'association Bien Être A Batz. Le concept est basé sur un fait scientifique que : le corps ne fait pas la différence entre...

🕒 11h00 à 12h00

📍 Espace Petit Bois - Batz sur mer

AJOUTER À MON CALENDRIER

AGENDA DE L'OFFICE DE TOURISME

YOGA DU RIRE

**Dimanche 30 novembre à 11h,
Espace Petit Bois**

Proposé par l'association Bien Être A Batz.

Le concept est basé sur un fait scientifique que : le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques.

Le rire s'apparente à un exercice corporel et les séances sont collectives. Les participants exercent leur enthousiasme, augmentent leur bonne humeur et jouent de complicité notamment avec le contact visuel et une certaine liberté enfantine.

La bonne nouvelle : c'est accessible à tous et aucun pré requis n'est nécessaire pour bien démarrer le yoga du rire.

Renseignements Martine HUCHET : mhuchet@hotmail.fr



MAIRIE DE BATZ-SUR-MER

34 rue Jean XXIII
44740 Batz-sur-Mer
accueil@mairie-batzsurmer.fr
02 40 23 92 25

Conformité RGA
Non conforme