Yoga du Rire

Mme BLANDIN Gaëlle

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le mardi 16 mars 2021

DURÉE : 01:00

Prix : **8.00 €**

PROFILS : Professeure Yoga du Rire, Sophrologue, Thérapeute

PRE REQUIS :

Ni blague, ni besoin de savoir faire de l'humour, apportez simplement curiosité et bonne humeur à partager !

Pour les personnes ayant des problèmes cardiaques, les femmes enceintes ou toute personne ayant subie une opération récente, un certificat médical sera demandé. En cas de problèmes de santé ou de doute, l'animatrice reste à votre disposition pour toute question.

MATERIEL :

- Une tenue adaptée, dans laquelle vous vous sentez à l'aise, une bouteille d'eau. Apporter un tapis de yoga ou une serviette.

CODE ACTIVITÉ : 5MU684

DESCRIPTION

Associer les mots « Yoga » et « Rire » peut paraître surprenant, voire même étrange !

Et pourtant, cette technique est d'une efficacité remarquable, car elle associe des postures, des respirations et les bienfaits des hormones du bonheur. Le rire pratiqué sur une certaine durée, permet de libérer un véritable cocktail d'endorphines, d'ocytocine, de dopamine, de sérotonine, de noradrénaline, reconnues pour générer bien-être et satisfaction. La science le confirme, le rire est bon pour la santé, tant physique, mentale, qu'émotionnelle !

Tout l'art de cette pratique repose sur le fait qu'il est parfaitement possible de rire sans raison. La progression de la séance et des différents exercices permet de mettre à l'aise les débutants.

Si le rire peut être forcé au début, il devient rapidement spontané et contagieux en groupe.

Les séances proposées sont à la fois indépendantes et progressives : plus l'on pratique, plus on en ressent les bienfaits. Ces séances seront en grande partie développées sur des thématiques de saison.

Si vous souhaitez réduire votre stress, vous libérer de tensions, d'émotions désagréables, diminuer des sensations de douleurs, améliorer votre lâcher-prise, surmonter votre timidité, stimuler votre âme d'enfant, être dans l'instant présent, recontacter votre joie de vivre, votre optimisme… Alors le yoga du rire est à expérimenter.

Yoga du Rire

Mme BLANDIN Gaëlle

OBJECTIFS

Découvrir, expérimenter et adopter une solution naturelle, mais ô combien efficace pour : renforcer son système immunitaire, libérer les tensions, prendre du recul, renforcer sa positivité, développer une attitude bienveillante, renforcer sa confiance en soi, créer du lien, partager une activité de manière bienveillante et sereine.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	16-03-2021	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE