



# « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

**ATELIER : Le yoga du rire**

**PROF : Isabelle Taminiaux**

## DESCRIPTION DE L'ATELIER

Infirmière de formation, je vous propose un atelier de Yoga du rire.

Le rire sans raison , c'est laisser le corps rire dans des exercices en groupe .

Créer il y a bientôt 30 ans par le docteur Kataria en Inde, cette pratique est diffusée partout dans le monde via des clubs de rire , via zoom pendant les restrictions.

Le corps rit et notre cerveau ne fait pas la différence entre un vrai rire et un faux rire.

La production de toutes les hormones du bien-être se met en route...un vrai cocktail gratuit à votre portée.(endorphine, ocytocine, dopamine,....)

Contenu de la séance:

échauffement , exercices de faux rire , méditation du rire , relaxation , partage et retour de l'expérience.

Le rire est contagieux . Le groupe vous aidera à lâcher prise.

Nous sou- rions ensemble , sans jugement , et cette re - connection à notre joie est à tester.....

Je vous invite à nous rejoindre avec votre humeur du jour.