

YOGA DU RIRE

***Méthode basée essentiellement sur la pratique !
En riant, le cerveau libère de la dopamine qui est un neurotransmetteur primordial dans les sensations de plaisir. En riant, le corps sécrète naturellement des endorphines (antalgiques) ; s'en suit une détente et un bien-être naturel. Autre conséquence : un état d'esprit positif et optimiste et une meilleure confiance en soi.
Les organes internes apprécient aussi !***

Rire sans autre
raison
que celle de se
faire du bien !



Dates :

de 10h à 11 h

Tarifs : 15 € / séance

(SUR INSCRIPTION)





YOGA DU RIRE