

Proposition séances Yoga du Rire en été au Marly

Quoi ?

Les mardis du rire

Besoin de décompresser ? De décharger le stress et les tensions accumulées ? De faire le plein d'énergie positive ? Bref, de prendre un bain de bien-être collectif ?

Venez vivre une séance de Yoga du rire en trois temps :

- Un temps d'accueil et d'échauffement pour revenir à son corps ;
- un temps pour jouer avec les sons du rire à travers divers exercices du yoga du rire et
- un temps d'intégration - relaxation et de partage.

Quand ?

Horaire d'été

2 RV les mardis de 18h30 à 19h45 :

14/7/26 ; 11/8/26

Minimum 5 participant.es par séance.

PAF ?

Pour la mise à disposition de la salle par le Marly, participation libre et consciente de 2 à 5€.

Pour l'animation, participation libre et consciente.

Inscription ?

Auprès de l'animatrice, Wafa Ben Sedrine
par e-mail **au plus tard 24h avant la séance**

Wintuitiv.coach@gmail.com

Ou par sms au 0486789617