

# *Yoga du Rire*

*Animée par Roselyne CHENILYER*



**Retrouver notre capacité naturelle à rire**

**Se connecter à la joie de vivre innée**

**Anti-stress – Anti-dépresseur – Anti-douleur**

**Renforce le système immunitaire**

**Meilleure qualité du sommeil et de la digestion**

**Renforce la tolérance et les liens sociaux**

**Le mardi de 18h à 19h à partir du 16/09/2019**

***Maison des Associations***

***La première séance de découverte ouverte à TOUS est OFFERTE***



**Les Amitiés  
Sigéo Castelloises  
Lucette WALTRIGNY  
06 72 38 63 77**

**INCANTESSCENCE  
Roselyne CHENILYER  
06 62 30 53 88**