

NOUVEAU à Léo LAGRANGE  
Saison 2017-2018

En plus de vos séances de Sophrologie  
Venez participer à des séances de :  
**YOGA du RIRE**

Avec **Laure PRANDI**, Sophrologue  
Animatrice Certifiée par l'Institut Français du Yoga du Rire  
& du Rire Santé  
Renseignements : 06 41 30 12 98

**Qu'est-ce que le Yoga du Rire ?**

C'est une discipline **simple** et **accessible à tous**, qui ne demande **aucune compétence particulière**.

Pratiquée en groupe, c'est une combinaison d'exercices de rires réalisés dans le mouvement, de respirations, et de relaxation. Le rire simulé au départ, aide à lâcher prise, et se transforme rapidement en véritables éclats de rire.

**Comment se déroule une séance ?**

Une séance dure une heure. Elle débute par un échauffement du corps et de la voix, une préparation des poumons au rire, un éveil du corps et une stimulation des points d'acupuncture des mains.

Cette introduction permet de préparer le participant en le débarrassant de ses craintes et inhibitions éventuelles. Le côté ludique est réveillé, et la série de rires peut commencer en toute **légèreté** et **bienveillance**.

La séance se termine par un retour au calme. Les participants sont invités à s'allonger, et à laisser le rire s'écouler de façon libre et spontanée. La séance se termine par un petit temps de relaxation.

Pratiquer **le Yoga du Rire** participe à la recherche de l'équilibre et de l'épanouissement personnel. C'est un moment de nettoyage énergétique.

**Le Yoga du Rire** aide à développer un **mental positif**, joyeux, et **ses effets bénéfiques sur la santé** sont scientifiquement reconnus.

**Apportez du Rire à votre corps et le mental suivra !**