



ATELIER découverte **YOGA DU RIRE**

SAMEDI 6 FEVRIER 2016

14 H 30 à 17 H 30

Animé par **Rosine ROMAIN**



Rosine Romain se forme dès 2010 à l'Institut du yoga du Rire Santé à Paris.

- *Son but est d'animer et de proposer des ateliers de rire.*

- *En 2014 elle décide de devenir professeur et commence à son tour de former d'autres personnes pour essaimer ces graines de bonheur.*

Actuellement Rosine Romain anime trois ateliers sur Besançon et d'autres à Dole.

Programme

Pour commencer l'atelier on joue, on danse pour déconnecter le mental.

- Puis les exercices se succèdent : lâcher prise, ancrage, rires divers pour stimuler le diaphragme, respirations inspirées du yoga, étirements ...

- En fin de séance, on est allongé sur un tapis, on commence par se laisser envahir par son propre rire et ensuite on se relaxe ;

Si on écoute bien son corps, il vous remercie de lui avoir apporté autant de bienfaits

LIEU de l'atelier

Salle de danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir"

14 Rue Violet - 25000 Besançon

(Quartier St Claude - en face du Lycée St Jean).

MATERIEL : TAPIS de sol.

Places limitées à 20 personnes

Renseignements : Tél. 03.81.53.60.81

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

BULLETIN A RETOURNER avec son règlement à :

Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh – 25000 BESANCON

BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIER DECOUVERTE YOGA DU RIRE DU SAMEDI 6 FEVRIER 2016

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT DE L'ATELIER

⇒ Adhérent : 7 € - *Si vous voulez adhérer* : +15 €

⇒ Non-adhérent : 10 €

Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

TOTAL : _____ €