

YOGA DU RIRE

avec Gian Dasprem Singh

Le Jeudi midi de 12h30 à 13h30
au centre TERRE ET CIEL
(Paris 13^{ème})

Le rire est un remède naturel, un relaxant, un anti-stress et une soupape contre la tristesse.

Le Yoga du Rire est une approche innovante qui combine la respiration et le rire sous forme **d'exercices physiques et de respiration**, accompagnés de **relaxation et d'étirements** liés au Yoga. Il est accessible à tous sans histoires drôles, nez rouge ou comédie...

Le Yoga du Rire développe la sensation de **bien-être**, réduit l'anxiété et élimine le stress. Il favorise également un état d'esprit **positif, optimiste et joyeux**. Il augmente la **confiance en Soi** et aide à combattre la timidité. Il améliore enfin **la mémoire et la concentration**.

Ateliers ouverts à tous - **10 €** (1heure de cours)



06.25.90.82.08 - giandasprem.singh@gmail.com
www.kundalini-paris-experiences.fr