

Relaxation : Yoga du rire avec Betty Fontaine

Ouest France - Brest - 18 Septembre 2013



Le Yoga du rire, nouvelle activité au centre social Kaneveden avec Betty Fontaine. |

Le Yoga du rire est une nouvelle activité proposée par Betty Fontaine au centre social Kaneveden de Bellevue. Spécialisée en communication en entreprise, c'est au Québec que Betty a rencontré des personnes déterminantes. « **Après un bilan de compétence en 2007, j'ai fait une école de sophrologie à Nantes, et mon premier public a été les enfants** », explique Betty, qui, ensuite, a fait une formation en communication relationnelle à l'Ifac de Nantes, et suivi les cours à l'école internationale du rire.

Maintenant, avec le Yoga du rire, elle propose un moment de partage fort, un temps d'épanouissement et de relaxation. « **La séance collective de yoga du rire est un véritable jogging interne, accessible à tous, qui favorise le lien entre le corps et le mental par la respiration. L'objectif final est de pouvoir lâcher prise, de libérer son corps.** »

Betty Fontaine propose une séance découverte offerte de deux heures, le vendredi 27 septembre, de 9 h 30 à 11 h 30.

Contact : centre social Kaneveden, tél. 02 98 03 08 69 ou L'Atelier Source, tél. 09 80 75 13 11.