

Centre social. S'amuser en pratiquant le yoga du rire



Betty Fontaine (deuxième à gauche) propose de nombreux exercices ludiques comme réapprendre à respirer.

Le centre social Astérie a invité Betty Fontaine, de l'atelier Source, pour deux séances de yoga du rire. La particularité des cours est qu'ils sont dispensés aux enfants et à leurs parents ou grands-parents pour qu'ensemble, ils partagent une activité à la fois ludique et génératrice de plus de légèreté dans la vie au quotidien.

Réapprendre à respirer en riant, faire revivre l'enfant présent en chacun de nous, se permettre un vrai « lâcher prise » et améliorer

la capacité à voir et à prendre la vie du bon côté, autant d'exercices joyeux qui ne peuvent apporter que du bonheur. Les personnes qui auraient raté la première séance peuvent s'inscrire pour la deuxième qui aura lieu le samedi 14 décembre, de 14 h à 15 h 15, à Ti-Glaz, la Maison de l'enfance.

> Pratique

Inscriptions au centre social Astérie, tél. 02.98.37.57.35 ou par courriel, contact@asterie.net