

## Yoga du rire. Une seconde session à partir du 10 janvier



*La dernière séance de la première session de yoga du rire, animée par Betty Fontaine (main levée), s'est achevée, vendredi matin, dans la bonne humeur bien entendu.*

La première session de yoga du rire, activité animée par Betty Fontaine, proposée depuis la rentrée 2013 au centre social, s'est achevée vendredi matin. Une seconde session trimestrielle à laquelle il est possible de s'inscrire dès maintenant va débiter le 10 janvier.

### **Une sorte de jogging interne**

Au rythme d'une séance tous les 15 jours, on y réapprend à respirer en riant, ce qui procure un vrai lâcher prise et plus de

légèreté au quotidien.

Le rire est utilisé comme un exercice physique, une sorte de jogging interne accessible à tous, qui favorise le lien entre le corps et le mental par la respiration : il s'agit d'une alternance d'exercices, d'applaudissements, d'exercices de rire, de jeux avec des moments de respiration et de relaxation.

*Les séances se déroulent le vendredi, de 9 h 30 à 11 h 30, salle Outremer. Une troisième session est prévue à partir du 4 avril.*