

*Dimanche 21 septembre à 16h30 dans le parc du Château*

## **Laurène vous invite au yoga du Rire**

Venez partager un moment ludique, basé sur des exercices de respiration et d'exercices de Rire, suivi d'une petite méditation de rire en groupe où vous pourrez retrouver les bienfaits sur le corps, sur le stress dans la joie et la bonne humeur.

Séance d'une heure.

Prévoyez une bouteille d'eau.

Laurène Doppler

