

YOGA DU RIRE

à la MTL

Le yoga du rire a été inventé en 1995 par un médecin généraliste de Bombay, Madan Kataria.



Rire met de bonne humeur : en libérant rapidement des endorphines, il nous permet de passer la journée d'excellente humeur et de rire davantage par effet d'entraînement. Rire combat les effets négatifs du stress: le yoga du rire est un exercice d'aérobic qui oxygène notre corps, nous aère l'esprit et nous détend. Rire renforce notre système immunitaire, soulage nos douleurs et nos maladies chroniques.

Cycle de 6 séances

à partir du jeudi 5 mars 2020 – de 16h à 17h

**Tarif : pris en charge par la conférence des financeurs
+ cotisation de 20€**

Inscriptions auprès de la Maison du Temps Libre

16 rue Engel Dollfus à Mulhouse - Tél : 03 89 42 05 24