YOGA DU RIRE

« Cultivez le positif qui est en vous »

Enfin un atelier de « yoga du rire » sur Lannion !
Nous ne rions plus assez, et pourtant les bienfaits sur la santé sont scientifiquement prouvés depuis plus de 40 ans.
Cette jeune discipline créée par M. Kataria (médecin indien) il y a 20 ans, est pratiquée aujourd'hui dans plus de 70 pays.

Les séances s'effectuent dans un esprit d'ouverture et de bienveillance.
Elles font naître très rapidement, le rire spontané et libérateur.
Cette pratique permet de cultiver les émotions positives,
de stimuler les hormones du bien-être, et bien plus encore **…**

Les séances incluent toujours :

- Un échauffement corporel
- Des respirations pour évacuer les tensions
- Des enchainements d'exercices de rires
- Temps de rires libres et de relaxation guidée

« Le rire :une gymnastique mentale, muscuaire & respiratoire »

Mémo dates LES LUNDIS de 19h30 à 20h20, Dojo du complexe sportif

Hiver 2016 : lundis **25 janv** /lundis **01-22-29 fev** / lundis **07-14-21 mars**
Printemps : lundis **18-25 avril** / **02-09-23-30 mai** / **06-13-20-27 juin 2016**

Lieu : Complexe sportif de Penvenan – Salle du DOJO
Matériel : une tenue confortable, un tapis « type yoga », une bouteille d'eau…
Règlement à l'ordre de l'association **« Nature & Création »** par chèque.
Horaires : arriver 5 bonnes minutes avant la séance, pour démarrer à l'heure.
Participants : cet atelier est réservé aux personnes de plus de 18 ans.

A très bientôt de rire ensemble,
Votre intervenante, Corinne Vermillard

site internet : **www.corinne-vermillard.com**

CORINNE VERMILLARD
SOPHROLOGUE

Tél. : 06 81 11 83 82
contact@corinne-vermillard.com

Sophrologue, diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes et animatrice de club de rire, certifiée de l'Institut Français du Yoga du Rire-Santé.

CERTIFICAT MEDICAL

« Une séance de yoga du rire stimule de façon tonique le diaphragme ; induit un massage interne des organes ; multiplient fortement les échanges respiratoires et donc l'oxygénation du sang, des tissus… Cette pratique est physique.
L'admission aux séances de « yoga du rire » respecte les mêmes conditions qu'une autre activité sportive. Elle nécessite l'aval de son médecin traitant. »

Délivré le : ……. / …… 2016

Je soussigné-e, Docteur ……,

certifie que Mr, Mme ……..,

ne présente aucune contre-indication apparente à la pratique de la pratique de l'activité « Yoga du Rire ».

Signature & CACHET du médecin

INSCRIPTION

« YOGA DU RIRE : Cultivez le positif qui est en vous »

Je m'inscrits aux séances de « yoga du rire ». Les lundis de 19h30 à 20h20 au Dojo Penvenan

Mon prénom : ..... Mon nom : .....

Mon adresse postale : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Mon adresse internet : ..... @ .....

Mon téléphone portable : .....

☐ Adhésion annuelle obligatoire à « nature & création » : 12 €
☐ J'ai déjà pris mon adhésion annuelle à « nature & création » pour l'année 2015-16

☐ Je m'inscris au trimestre ☐ hiver 2016 soit 7 séances **42 €**
☐ Je m'inscris au trimestre ☐ ☐printemps 2016 soit 10 séances- **60 €**

☐ Ci joint, le certificat médical fournit par mon médecin, ou une décharche

☐ *Règlement A L'ODRE DE « NATURE&CREATION » remis le :.....*

☐ *soit en 1 chèque : encaissement début octobre*
☐ *soit en 2 chèques (encaissement début janvier et avri)l*
☐ *plus 1 chèque de 12 € d'adhésion, encaissement début fevrier*

FAIT LE : ..... SIGNATURE :