

# 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 enchaînements d'exercices de rires
- Temps de rires libres et de relaxation guidée

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

## LES DATES & LIEUX 2016-2017

→ à LANNION - Centre social de KER UHEL, 29 Boulevard d'Armor, 22300 Lannion  
**Les jeudis : 22 sept/13 oct/17 nov 2016 - 19 janv/ 9 fév / 9 mars / 6 avril/ 4 mai/ 01 et 22 juin**  
De 16h à 17h30

→ à TREGUIER - vieux évêché, 18h-19h30 Vendredi 02 dec 16 - 24 fév - 31 mars -28 avril 17  
→ à PENVENAN : DOJO- Complexe Sportif rue des Promenades 22710 Penvenan

**Les dimanches : 25 sept / 23 oct/ 27 nov / 12 fév / 19 mars / 23 avril / 21 mai / 18 juin**  
De 10h30 à 12h

**Matériel :** une tenue confortable, un tapis « type yoga », une bouteille d'eau...

**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](http://www.corinne-vermillard.com)



Tél. : 06 81 11 83 82  
[contact@corinne-vermillard.com](mailto: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.

# INSCRIPTION

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

LANNION & PENVENAN

Je m'inscris aux séances de « yoga du rire - relaxation » - Durée 1h30 -

Mon prénom : ..... Mon nom : .....

Mon adresse postale : .....

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

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

Mon téléphone portable : .....

Adhésion à « nature & création » : **3 € / trim**

J'ai déjà pris mon adhésion annuelle à « nature & création » pour l'année 2016-17

Je prends une carte de 6 séances : **60 €** .....

Je préfère payer à chaque séance : **15 €** - règlement sur place

En cas de soucis de santé particulier, je reconnais avoir questionné mon médecin pour valider la pratique de cette « gymnastique interne » qui stimule grandement le diaphragme.

→ La carte n'est pas nominative, elle vous permet de venir accompagné-e d'adultes de votre choix.

→ Valable aussi bien pour les séances de Penvenan que de Lannion

Règlement de ..... carte(s) X **60 €** : .....

→ A l'ordre de « Corinne Vermillard »

carte-s remises le : .....

+ adhésion « nature & création »  12€ l'année  3€ par trimestre

FAIT LE : .....

SIGNATURE :