

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 »

Mémo dates LES JEUDIS de 18h à 18h50, à Lannion Ker Uhel

Automne 2015 : jeudis 01-08-15-22 oct / jeudis 05-19-26 nov / jeudis 03-10-17 dec

Hiver 2016 : jeudis 07-14-21-28 janv / jeudis 04-25 fev / jeudis 03-10-17-24 mars

Printemps : jeudis 21-28 avril / 12-19-26 mai / 02-09-16-23-30 juin 2016

Lieu : Centre social de KER UHEL, 29 Boulevard d'Armor, 22300 Lannion

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

CERTIFICAT MEDICAL

« Une séance de yoga du rire stimule de façon tonique le diaphragme ; induit un massage interne des organes ; multiplie 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 : / 2015

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'inscris aux séances de « yoga du rire ». Les jeudis de 18h à 18h50 à Lannion - Ker Uhel

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 : 60 € automne 2015 hiver 2016 printemps 2016
- Je m'inscris à l'année, soit 150 €
- Ci joint, le certificat médical fournit par mon médecin

AUTRE INFORMATION

J'anime également des séances de sophrologie - relaxation dynamique les jeudis, de 19 à 20 h

Tarif préférentiel pour l'inscription aux 2 activités

- Je m'inscris au trimestre duo « yoga du rire & sophro » : 140 €
- Je m'inscris à l'année duo « yoga du rire & sophro » : 390 €

Règlement A L'ODRE DE « NATURE&CREATION » remis le :
(à effectué avant le 29 octobre 2015)

- soit en 1 chèque : encaissement début octobre
- soit en 3 chèques (encaissement début octobre, janvier et avri)l
- plus 1 chèque de 12 € d'adhésion, encaissement début octobre.

FAIT LE :

SIGNATURE :