**LE YOGA DU RIRE: LA THERAPIE DU BONHEUR**

**Liliane POMEON**

**LUNDI 31 JUILLET 2023**

**DE 14h30 à 16h30**

**PRIX: 20 €**

Le yoga du rire, c'est retrouver de l'enthousiasme, du lâcher-prise, de la bonne-humeur,de la vitalité, du positif...

Le rire, reconnu pour être bon pour la santé tout simplement.

Le Yoga du Rire est magnifiquement complémentaire avec la sophrologie, la thérapie dans la joie en complément de la thérapie dans le positif.

A l’heure actuelle dans notre vie de tous les jours et surtout dans nos vies professionnelles, le stress vient nous invalider au quotidien avec des conséquences plus ou moins importantes, jusqu’à de réels dysfonctionnements physiologiques ou autres problèmes de santé.

Les entreprises ont à présent ce nouveau défi à relever : adopter un fonctionnement moins générateur de stress et ou proposer à leurs collaborateurs des activités ou formations leur permettant de mieux gérer leur stress au quotidien.

La sophrologie constitue la pédagogie  pour la gestion du stress, le Yoga du Rire est un entrainement à la joie.

Le Yoga du Rire, crée il y a près de 20 ans par le Docteur Kataria en Inde, s’est rapidement développé dans le monde entier.

Citation du Docteur Kataria: " Quand vous riez, vous changez. Quand vous changez, le monde entier change. Le yoga du rire n'est pas une théorie, c'est une pratique"

Informations et inscriptions: Liliane POMEON  06 84 22 85 84

E.mail: liliane.pomeon@orange.fr

http://www.lilianepomeon.com/

**L'atelier sera suivi à 17h par une conférence sur "Le fonctionnement des 2 hémisphères du cerveau " Prix : 10€**