



PROCHAINEMENT à ASLONNES

Asl'ThéA (Aslonnes Théâtre Animation) propose, à la rentrée de septembre une nouvelle activité ouverte à tous

«LE YOGA DU RIRE»

Une **séance découverte gratuite** de 40 minutes est proposée **mercredi 6 juillet à 18h45** à la salle des fêtes d'Aslonnes

Prévoir un tapis et/ou serviette pour la fin de la séance

*ANTI STRESS LACHER PRISE BONNE HUMEUR JOIE
POSITIVE ATTITUDE SOMMEIL RECUPERATEUR SOURIRE*

Le **YOGA DU RIRE** qu'est ce que c'est?



C'est du rire sans raison que l'on mime tout simplement en bougeant. C'est simple, efficace, accessible à tous. Le rire en groupe est très contagieux, il devient très vite facile et naturel.

N'hésitez pas à vous inscrire pour vous rendre compte des bienfaits de la séance. J'attends vos inscriptions par mail à l'adresse suivante: aslthea@live.fr