

Yoga du rire

3 novembre 2025

Seniors

Maison de la Petite Enfance

Avec Amélie Mainquet, rigologue et professeure de yoga du rire

Cette activité psycho-corporelle combine des exercices de rires et de respirations. L'atelier permettra d'offrir un temps de répit et de ressourcement, de favoriser un bien-être émotionnel et physique, de créer un espace de convivialité et d'inclusion.

Au programme : échauffement corporel, jeux brise-glace, exercices de rire et de respiration, médiation du rire, relaxation/visualisation. Cette activité est soumise à des restrictions médicales (problèmes cardiaques, asthme sévère, glaucome...).

Activité ouverte aux binômes aidants/aidés.

Gratuit sur inscription auprès du Service Seniors 02 40 80 85 75

