

Yoga du rire

Combinons le rire et la respiration
pour l'éveil de nos sens et relâcher la pression !

La respiration

La communication

Les émotions

L'énergie

Le sommeil

L'humeur

L'estime de soi



Inscription et renseignements :

Christelle BLIN

Programme VISA

visa@ciaspaysdepezenas.fr

04 67 98 06 15 / 07 85 10 97 13

5 séances
à partir du 26 septembre 2024
de 10h à 11h30