***Professeur de Yoga du Rire***

Cet atelier, accessible à tous, vous propose des conseils, des techniques de rires, de respirations… et une relaxation pour retrouver votre plein potentiel.

***ALLEZ LES HORMONES, ON DANSE !!!***

***DOPAMINE SEROTONINE OCYTOCINE***

  

* Aucune posture, pas besoin de salle spécifique, ni de matériel
* Change votre humeur en quelques minutes
* Chasse le stress, la déprime
* Est bon pour le cœur
* Booste le système immunitaire
* Favorise l’élimination des résidus présents dans les poumons et augmente la capacité respiratoire
* Permet d’oxygéner l’organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de travailler sur le diaphragme
* Permet une cohésion d’équipe, car le sourire et le rire sont des liens sociaux essentiels chez l'homme

« **La Rigolomanie** vous entraîne tout en douceur, vers une harmonie, un équilibre, un bien-être physique et psychique. Laissez-la entrer dans votre vie, dans votre corps, faites du bien à votre corps, il mérite qu’on s’occupe de lui, qu’on l’écoute, qu’on l’aime ».