



# Yoga DU RIRE

Pour adultes et enfants !

Lâchez prise en revenant à votre corps et à vos sensations. Expérimentez une technique qui se rapproche des méditations actives par la respiration et le mouvement, d'une manière ludique « comme si de rien ».



Grace à ces exercices et à la verbalisation de vos ressentis, vous pourrez réaccéder à des parties de vous-même oubliées, recontacter « une énergie vitale » et voir le changement physique et psychologique de votre humeur de manière presque instantané.

## Dates des Ateliers :

- Lundi 01 octobre 2018 18h à 19h30 dans le Espace central de la MVA, Aubagne
- Lundi 15 octobre 2018 18h à 19h30 dans le Espace central de la MVA, Aubagne
- Lundi 29 octobre 2018 18h à 19h30 dans le Espace central de la MVA, Aubagne
- Lundi 12 novembre 2018 18h à 19h30 dans le Espace central de la MVA, Aubagne

## Lieu :

- MVA Maison de la vie associative Aubagne, 140 Allée Robert Govi, 13400 Aubagne
- Salle Jeu de Ballon, 13Bis rue du jeu de Ballon , 13400 Aubagne.

**Quote-part adhérent par atelier :** adulte 10€, duo adulte-enfant 15€, trio adulte 2 enfants 22€

**Inscriptions et adhésion :** [www.lelaboadultesenfants.fr](http://www.lelaboadultesenfants.fr)

**Renseignements :** [lelaboadultesenfants@gmail.com](mailto:lelaboadultesenfants@gmail.com)

