



# Yoga du Rire



Venez Découvrir le Yoga du Rire

pendant une séance d'1h,

avec la section Yoga de l'US Précigné.

*Venez vous amuser à Rire pour Chasser  
le stress et la morosité de l'automne...*

*Faites le plein de Bonne humeur  
et de bien-Etre !*



*Cette séance de yoga du rire sera animée  
par Marie THOMAS,  
diplômée de l'institut français de yoga du rire.*

Le mercredi 8 Novembre

De 19h30 à 20h30

À la salle des

Rivauderies

De PRÉCIGNÉ

Renseignements et Réservations

Au 06 81 98 30 70

*Pensez à prévoir un tapis de  
gym ou de yoga.*

*Tarif Séance : 12€  
Venez en duo : 10€/pers*





# Yoga du Rire



Venez Découvrir le Yoga du Rire  
pendant une séance d'1h,  
avec la section Yoga de l'US Précigné.

*Venez vous amuser à Rire pour Chasser  
le stress et la morosité de l'automne...*

*Faites le plein de Bonne humeur  
et de bien-Etre !*



*Cette séance de yoga du rire sera animée  
par Marie THOMAS,  
diplômée de l'institut français de yoga du rire.*

Le mercredi 8 Novembre

De 19h30 à 20h30

À la salle des

Rivauderies

De PRÉCIGNÉ

Renseignements et Réservations

Au 06 81 98 30 70

*Pensez à prévoir un tapis de  
gym ou de yoga.*

*Tarif Séance : 12€  
Venez en duo : 10€/pers*





# Yoga des Rires



Venez Découvrir le Yoga des Rires en famille ou entre amis...  
avec la section Yoga de l'US Précigné.

*Tout public (de 6 à 120 ans)*

*« Le yoga du rire,  
c'est faire de petites folies pendant un petit moment  
pour être en bonne santé pendant longtemps. »*



*« Le rire c'est comme des essuie-glaces,  
ça n'arrête pas la pluie  
mais ça permet d'avancer. »*

*Au programme : - Eveil corporel  
- Exercices de Rire  
- Détente & Relaxation*

*Cette séance de yoga du rire sera animée par Marie THOMAS,  
diplômée de l'institut français de yoga du rire.*



*Tarif Séance : 12€  
Venez en duo : 10€/pers*

Le Samedi 23 Mars

De 11h à 12h

et

Le Mercredi 5 Juin

De 19h30 à 20h30

*À la salle des Rivauderies  
De PRÉCIGNÉ*

*Renseignements et Réservations*

*Au 06 81 98 30 70*

*Pensez à prévoir un tapis de  
gym ou de yoga.*





# Yoga des Rires



Venez Découvrir le Yoga des Rires en famille ou entre amis...  
avec la section Yoga de l'US Précigné.

*Tout public (de 6 à 120 ans)*

*« Le yoga du rire,  
c'est faire de petites folies pendant un petit moment  
pour être en bonne santé pendant longtemps. »*



*« Le rire c'est comme des essuie-glaces,  
ça n'arrête pas la pluie  
mais ça permet d'avancer. »*

*Au programme : - Eveil corporel  
- Exercices de Rire  
- Détente & Relaxation*

*Le Mercredi 5 Juin*

*De 19h30 à 20h30*

*À la salle des Rivauderies  
De PRÉCIGNÉ*

*Renseignements et Réservations*

*Au 06 81 98 30 70*

*Cette séance de yoga du rire sera animée par Marie THOMAS,  
diplômée de l'institut français de yoga du rire.*



*Tarif Séance : 12€  
Venez en duo : 10€/pers*

*Pensez à prévoir un tapis de  
gym ou de yoga.*





Venez célébrer la joie du printemps  
au domaine du Fort !

Le mercredi 15 mai  
2 Ateliers à découvrir :

- 10h30 - 11h30 : Séance d'Automassage « DO IN »



« C'est l'occasion d'apprendre des gestes simples qui relaxent et stimulent les grandes fonctions de l'organisme (respiration, digestion, circulation). L'automassage est à la portée de tous. Au japon, c'est un rituel matinal qui prépare à une journée efficace. L'objectif de cet atelier est de pratiquer cette séance d'automassage et de pouvoir le refaire en autonomie chez soi pour être moins stressé, disponible et en forme tout au long de la journée. »

« Prends soin de ton corps pour que ton âme s'y sente bien » proverbe indien

- 14h-15h : Séance de « yoga du Rire »

« Faites le plein de bonne humeur et de bien-être grâce aux bienfaits du rire ! Dans cet atelier, pas de postures de yoga ni d'histoires drôles mais du partage, de la complicité et du lâcher prise. Au programme : éveil corporel, exercices de rires, détente et relaxation. C'est le moment de renouer avec votre âme d'enfant et de jouer à rire, ensemble. Toutes les générations sont les bienvenues (à partir de 6 ans) : enfants, parents, grands-parents. Venez tester seul, en famille ou entre amis. » (prévoir un tapis de gym)



« Le yoga du rire,  
c'est faire de petites folies pendant un petit moment  
pour être en bonne santé pendant longtemps. »



Tarif Séance : 12€

Les 2 : 20€

Venez en duo : 10€/pers/séance



Ces séances sont réalisées par Marie THOMAS, Animatrice certifiée.

