

Yoga du Rire

Déclenchez votre production d'hormones du bonheur. Découvrez les bienfaits d'une séance de Yoga du Rire équivalente à 2 heures de footing :

Relâchement musculaire complet, diminution des douleurs physiques et mentales, meilleure oxygénation du corps et du cerveau...

Prenez votre **DOSE** :

Dopamine : hormone du plaisir, agit sur la motivation, le sommeil, l'attention et la mémoire...

Ocytocine : hormone de l'attachement, favorise le lien social, la confiance en soi...

Sérotonine : hormone de la bonne humeur, anti stress, aide à réguler le cycle veille-sommeil, l'appétit...

Endorphine : hormone anti-douleur, aide à diminuer les troubles alimentaires...

www.locagana.fr



+33 (0)7 83 56 59 59

locagana@gmail.com

Une séance de YOGA DU RIRE :

Il s'agit d'une série d'exercices ayant pour objectif de faire croire au cerveau que nous sommes en éclat de rire !

Cela entraîne une détente musculaire, une réelle sensation de bien-être, une diminution des douleurs physiques et mentales, une augmentation de la capacité respiratoire, une meilleure oxygénation du corps et du cerveau, un travail musculaire complet (muscles du visage, abdominaux, etc.), un relâchement du diaphragme (premier muscle bloqué par le stress)...

Ces exercices respiratoires aboutissent souvent à un VRAI ECLAT DE RIRE.

Musculation, Respiration et Détente sans effort conscient de votre part !

La séance se conclue par un temps de méditation qui permet aux participants de se pauser et de déposer le négatif, d'apprécier les effets de la pratique.

Renseignements, horaires et tarifs sur www.locagana.fr

 [LocaGana - Coaching&Bien-être](#)

 [LocaGana](#)

Découvrez aussi les autres ateliers de Loca Gana :

Salsa y Bachata / Danse Libre
Méditation / Club de Bonheur
Feng Shui / Coaching de vie
Numérologie / Libérez vos liens
Sortez de votre prison intérieure