

Animation du yoga du rire

Pour toi, tes amis, ta famille.



C'est quoi ?

Dans les séances de yoga du rire,
nous faisons semblant de rire.

- Le rire calme.
- Le rire rend joyeux.
- Avec le rire, vous vous faites des amis.
- Le rire aide à mieux connaître les autres.



Comment se déroule une séance de yoga du rire ?

Isabelle anime la séance.

Elle explique pourquoi le yoga du rire fait du bien.



Elle montre les exercices pour étirer le corps.

Nous faisons des exercices de rire.

Nous faisons semblant de rire.



Par exemple :

- Se fâcher en riant.
- Faire semblant de pleurer.
- Imiter les animaux avec des rires.
- Jouer sans parler.

Nous respirons profondément entre les exercices de rire.

Nous tapons dans les mains et avec les pieds en disant ho, ho, ha, ha, ha.



Puis, nous rions avec les autres en les entendant rire. Isabelle terminera par une relaxation.

Après ce moment de plaisir, nous boirons un verre ensemble.



Tarif :

Si tu es membre 6€

Si tu n'es pas membre c'est 8€



Quand ?

Vendredi 24 septembre



Heure :

De 17h à 19h



Où ?

Salle du Cercle Horticole
Chaussée Houtart, 300
7110 Houdeng-Goegnies



Quand on participe à l'animation,
il faut respecter les gestes barrière :

- Il faut souvent se laver les mains.



- Il faut porter le masque ou une visière
sauf si on a un papier du médecin
qui dit qu'on ne doit pas porter de masque.



- Il faut respecter la distance de sécurité.
Ça veut dire qu'il faut rester loin des autres.
Il faut être à 1,5 mètre des autres.



Pendant l'activité, il faut essayer de rester assis.
Si on doit se lever, il faut le dire à l'animatrice.



Il ne faut pas bouger les chaises.

Les chaises sont placées pour respecter la distance de sécurité.

Si on est malade, on ne peut pas venir à l'animation.



Pendant 14 jours avant l'événement,

- si on a été malade
on ne peut pas venir à l'événement.



- si on a vu quelqu'un qui avait le Coronavirus,
on ne peut pas venir à l'événement.

- si on revient d'une zone rouge ou orange on ne peut pas venir à l'événement.
Sauf si on a fait un test qui dit qu'on n'a pas le Coronavirus.



Si on est malade après l'activité, on doit le dire à Justine.
Par téléphone : 0490 57 21 24
Par mail : jle@inclusion-asbl.be

Pour participer à l'animation
il faut s'inscrire.



Caroline

 0490 57 21 27

 cbu@inclusion-asbl.be