



YOGA DU RIRE DANS LE SUD

Offre Flash du 18/06/2019 au 25/06/2018 : OFFRE LIMITEE

A 15 PERSONNES

LES BIENFAITS DU RIRE SUR LA SANTÉ



Le rire, ça fait du bien : une détente mentale, émotionnelle et physique. Le rire aurait effectivement de nombreux bienfaits, citons par exemple :

- la libération d'endorphines, des hormones provoquant une sensation de relaxation, bien-être, plaisir ;
- la réduction du stress ;
- la diminution de la douleur, en réduisant les tensions musculaires et permettant la libération d'anti-inflammatoires naturelles ;
- l'amélioration de la digestion, grâce à la gymnastique abdominale qu'il provoque ;
- la détente et l'endormissement plus rapide
- ou encore des échanges respiratoires facilités.

<u>DATES</u>	<u>COCHEZ SVP</u>	<u>TARIF ADHERENTS</u>	<u>TARIF INVITES</u>
<u>GRUPE DE 10 à 15 PERSONNES :</u>		5 euros par séance et par personne au lieu de 10 euros	10 euros par séance et par personne
> Mercredi 03 Juillet 2019 A 16H15	<input type="checkbox"/>	Nombre :	Nombre :
> Vendredi 05 Juillet 2019 A 15H15	<input type="checkbox"/>		
> Mercredi 10 Juillet 2019 A 16H15	<input type="checkbox"/>		
> Vendredi 12 Juillet 2019 A 15H15	<input type="checkbox"/>		
> Mercredi 10 Juillet 2019 A 16H15	<input type="checkbox"/>		
A L'ARRONDISSEMENT SUD Jardin derrière la P.M.I. Par GENY Us Ressources (Geneviève Serre)			

Possibilité de s'inscrire à toutes les séances afin de profiter au mieux des bénéfices du yoga du rire

Aucun remboursement ne sera effectué.

Toutes les personnes inscrites devront se présenter aux dates, lieux et heures indiqués

Nom et prénom de l'adhérent :

Direction/Service + adresse complète :

Courriel : @cg974.fr / Courriel perso :

N° de téléphone obligatoire (fixe et portable) :

N° Chèque : Montant : Nom banque :

Pour plus d'informations merci de contacter par mail karine.dijoux@cg974.fr

Pour réservation : Merci de remplir **correctement** votre bulletin d'inscription en **respectant les informations demandées.**

Merci de SCANNER votre fiche d'inscription + chèque (à l'ordre de l'AP-CDR)

et les transmettre par mail à bienetre.apcdr@cg974.fr

Transmettre votre courrier (les originaux) rapidement à l'AP- CDR – COMMISSION BIEN-ETRE 5, rue Rontaunay - 97400 Saint Denis