



**Mercredi 18 mars 2026**  
**de 15 à 16 heures**

**Aux JARDINS d'HYGEIA**

**5 rue des Terreaux 42570 SAINT HEAND**

**Venez découvrir cette méthode naturelle et joyeuse...**  
**Un concept simple, facile, accessible à tous...**

Le yoga du rire c'est retrouver de l'enthousiasme, du lâcher prise, de la bonne humeur, de la vitalité, du positif...

Rire est un cadeau, un outil de communication et même un médicament naturel !

Rire et ses valeurs constituent un ingrédient formidable pour nous accompagner au quotidien...



Inscription avant le 16/03/26 auprès de l'animatrice :

**Liliane Poméon tél 06 84 22 85 84**

**E-mail : [liliane.pomeon@orange.fr](mailto:liliane.pomeon@orange.fr)**

**[www.lilianepomeon.com](http://www.lilianepomeon.com)**

Citations du fondateur le Docteur Kataria :

*« Quand vous riez, vous changez. Quand vous changez, le monde entier change. »*

*« le yoga du rire n'est pas une théorie, c'est une pratique »*

**Prix adulte 15 €**

**Gratuité pour enfants**

**Pour votre confort, merci d'apporter un tapis, une couverture.**

