

Retraites de Yoga du rire

LES RETRAITES « JOIE ET MIEUX-ÊTRE » DE SOPHIE

Grâce à nos compétences complémentaires en *Yoga du rire*, *Art-thérapie* et *Yoga traditionnel*, nous mettons à votre disposition une variété de techniques qui viendront enrichir et compléter votre expérience de Yoga du rire. En voici quelques exemples : exercices de respiration spécialisés, jeux d'équipe, méditation de rire, exercices de créativité, visualisation guidée et relaxation au son du gong.

VIVEZ LA VIE EN RIANTE – DÉBRIDEZ-VOUS!

Retraites d'une journée, de deux jours, de trois jours ou d'une semaine

Je suis joyeux – je suis enjouée – je suis créatif – je suis éveillée

Dépoussiérez les recoins de votre cœur!
Insufflez de la joie dans votre vie!
Investissez en vous-même!

Notre mission : vous guider, vous aider et vous soutenir tout au cours de votre croissance vers le mieux-être, à l'aide de diverses méthodes efficaces et novatrices

Revigorez-vous avec LE PLAISIR DE JOUER
Affirmez votre droit au BONHEUR
Choisissez de cultiver LA JOIE

Inscrivez-vous maintenant pour accroître votre mieux-être physique, émotionnel, mental et spirituel, grâce à nos retraites thématiques :

CRÉER : Rire et créativité [Cliquez ici](#)
Un moment pour S'AMUSER et EXPLORER SON POTENTIEL CACHÉ

SE RESSOURCER : Rire et mieux-être
Un moment pour vivre la JOIE et pour SE FAIRE PLAISIR

GRANDIR : Rire et Chemin Sacré
Un moment pour s'éveiller à l'esprit de la conscience joyeuse

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS et CONSULTEZ NOTRE CALENDRIER