



## Zygoma'ctives :

# Yoga du rire et un peu plus

Un moment rien que pour vous, pour méditer, bouger, rigoler et vous relaxer.

Dans une ambiance cocooning et bienveillante. Aucune compétence spécifique requise sauf l'envie de vous faire du bien.

Vendredi matin ou samedi  
après-midi,

Dates et horaires au dos



Chrystel Proust  
24400 Saint-Géry  
chrystel.proust@wanadoo.fr  
06 82 90 41 97 / 05 53 57 16 39



Nous changer les idées et **balayer** notre **stress**,  
Libérer l'endorphine qui nous rend **euphorique** et **apaise** nos  
**douleurs**, Stimuler notre **système immunitaire**,  
Augmenter les échanges respiratoires et permettre une  
**oxygénation vivifiante**. **Mais ce n'est pas tout...**  
**Venez vite découvrir tous les bienfaits du rire!**

## Saison 2024 - 2025

Vendredis de  
9 à 12h

13/09

11/10

8/11

13/12

18/01

14/02

14/03

11/04

16/05

13/06

Samedis de  
9 à 12h

14/09

12/10

9/11

14/12

19/01

15/02

15/03

12/04

17/05

14/06

Atelier de 3h : 20€, réservation à chaque séance.  
Venez en **tenue souple** avec votre **tapis** et **bouteille d'eau**.  
**Signalez-moi vos problèmes de santé.**