



## **Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »**

### **« DECOUVRIR LE YOGA DU RIRE »**

Une soirée pour partir à la découverte du yoga du rire, de ses bienfaits physiques, mentaux et sociaux mais aussi des exercices utilisés. Une technique unique pour améliorer notre bien-être. Au programme, aucune position compliquée, mais des exercices de rire, des respirations et beaucoup de bonheur et de bienveillance... même sans humour, même sans en avoir envie, vous allez rire et profiter des bienfaits de cette formidable méthode. Alors ... venez essayer avec

**Nadine Paciotti**

Professeure de rire

**Mardi 8 avril 2025 à 18h00**

**A l'Avep**

**Av. du Simplon 24b**

**1870 MONTHEY**

**Infos et inscription**

**024 471 40 18 – [animation@avep-vs.ch](mailto:animation@avep-vs.ch)**

Nous vous invitons à venir partager et échanger, avec nous, sur ce thème.

Bienvenue à tous !