

Bordes : le yoga du rire s'invite au Foyer rural



Les participants enchaînent des jeux de rire.
Alain Griggio

Rebecca Lartigue propose des séances hebdomadaires pour petits et grands.

Rebecca Lartigue, animatrice d'ateliers bien-être, propose désormais des séances de yoga du rire au Foyer rural de Bordes. Chaque lundi de 18 h 30 à 19 h 30 à la mairie, petits et grands sont invités à découvrir cette pratique originale et accessible à tous dès 7 ans.

Le yoga du rire a vu le jour en 1995 à Bombay grâce au médecin indien Madam Kataria. Partant du constat que le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire volontaire, il a développé une méthode basée sur des exercices ludiques, associant rires, respirations profondes et moment de détente.

« Le yoga du rire, c'est un moment de légèreté qui fait du bien au corps comme à l'esprit, explique Rebecca Lartigue. On ressort détendu, plus joyeux. » Les participants enchaînent des jeux de rire, des exercices de respiration, une méditation du rire, avant de terminer par une relaxation guidée.

Un atelier découverte est offert. Informations et inscriptions au 06 33 13 04 66.