



**Phobie**

**Anxiété**

**Burn-Out**

**Stress**

**Mélancolie**

**Tensions**

**... Vous vous reconnaissez dans cet état ?  
N'attendez plus et offrez-vous des séances de  
Sophrologie-Relaxation !**

La sophrologie s'adresse à tous ceux qui souhaitent retrouver  
une meilleure récupération physique et mentale.

Elle vous accompagne naturellement chaque jour comme  
une alliée qui vous permet d'utiliser vos ressources intérieures  
insoupçonnées, de puiser dans tous vos potentiels et  
d'aborder positivement la vie.

**L'Association du Taillis vous accueille :**

**Débutants :**

**Mardi 19h15 – 20h45**

**Jeudi 10h45 – 12h15**

**Confirmés :**

**Mardi 21h – 22h30**

**Jeudi 9h – 10h30**

**NOUVEAU**

**Association de Quartiers Taillis – La Garenne – Bois des Godeaux**  
45 rue Molière - 91330 Yerres  
[www.association-du-taillis.net](http://www.association-du-taillis.net) - [assotaillis@gmail.com](mailto:assotaillis@gmail.com)  
Anne Delfaut, Sophrologue : **06 70 98 26 18**





Yoga du rire & santé  
INSTITUT FRANÇAIS

# Atelier Détente par le Rire

**Venez rire joyeusement...  
et retrouvez la forme !**

Le Yoga du Rire repose sur le concept du « rire sans raison » : facile, accessible et efficace immédiatement.

**Il s'agit de rire. Juste de rire. Sans penser. Sans parler.**

Dès la première séance, les effets physiologiques et psychologiques sont immédiatement ressentis. Rire est excellent sur la santé en agissant sur le cœur et l'ensemble du corps. Il améliore les fonctions cognitives, dissipe la fatigue et favorise la bonne humeur.

Véritable antidote au stress, le rire procure de nombreux bienfaits. Il élimine les tensions, oxygène l'organisme, renforce le système immunitaire, facilite la digestion, améliore la qualité du sommeil, aide à se forger un mental positif, et encore bien d'autres...

Un samedi matin par mois de 10h30 à 11h30 au 45 Rue Molière à Yerres :

1. samedi 22 septembre 2018
2. samedi 13 octobre 2018
3. samedi 10 novembre 2018
4. samedi 15 décembre 2018
5. samedi 19 janvier 2019
6. samedi 16 février 2019
7. samedi 16 mars 2019
8. samedi 13 avril 2019
9. samedi 11 mai 2019
10. samedi 15 juin 2019



**Oser se défouler, se divertir, redécouvrir son âme d'enfant,  
rire de soi et s'émerveiller de ce moment intense...  
pour déborder d'énergie, de vitalité et d'enthousiasme !**

**Association de Quartiers Taillis – La Garenne – Bois des Godeaux**  
45 rue Molière - 91330 Yerres

[www.association-du-taillis.net](http://www.association-du-taillis.net) - [assotaillis@gmail.com](mailto:assotaillis@gmail.com)

Anne Delfaut, Animatrice Certifiée de Yoga du Rire : **06 70 98 26 18**

