

Hiver  
2020

Rire, c'est bon pour la santé !

## Yoga du Rire

selon la méthode du Dr Madan Kataria

En collaboration avec la Dresse Elisabeth de Preux et le Centre de Médecines Naturelles, Karine Segond animera 7 ateliers de Yoga du Rire de janvier à mars 2020.

Un rire continu de plus de 15 minutes augmente significativement l'oxygénation du cerveau et apporte divers bénéfices comme :

- une décharge émotionnelle libératrice
- l'évacuation du stress
- un massage stimulant de la musculature profonde et des organes internes
- le renforcement du système immunitaire
- une amélioration du système cardio-vasculaire

Venez essayer !

Lieu : Centre de Médecines Naturelles - 59C route de Chancy  
1213 Petit-Lancy - 4<sup>ème</sup> étage

TPG : Les Esserts

Centre de médecines



naturelles

**RESEAU  
DELTA**

LA SANTE INTELLIGENTE

[www.reseau-delta.ch](http://www.reseau-delta.ch)

Karine Segond, diplômée du Yoga  
du Rire et thérapeute

- Janvier:

mardi 14 : 19h-20h30

jeudi 30 : 12h30-13h30

- Février

mardi 4 : 19h-20h30

samedi 22 : 10h-11h30

- Mars

mardi 3 : 19h-20h30

jeudi 19 : 12h30-13h30

mardi 31 : 19h-20h30

**Tarif :**  
20 frs/séance  
à payer sur-place

**L'inscription se fait par SMS**  
K. Segond - 078 751 27 52

**\* Dates du 2<sup>ème</sup> trimestre  
à suivre (avril-juin 2020)**