



## Yoga du rire

encadré par Agnelle MAILLARD

### Description de l'activité

Cette méthode consiste en une série d'exercices de rire, inspirés du yoga selon les principes du "Rire sans Raison" établis par le docteur indien Madan Kataria. Mélange de respirations yogiques profondes, d'étirements et de rires simulés.

### Objectifs

Libérer les émotions et le stress.

**Jeudi 21 février de 20h à 21h**  
**Et/ou mercredi 27 février de 18h à 19h**  
Dojo de la MJC

Tarif : 5€ la séance + l'adhésion

Inscrivez-vous à la MJC St Rambert jusqu'au 16 février

04.78.83.29.68

[mjc@mjcstrambert.info](mailto:mjc@mjcstrambert.info)

[www.mjcstrambert.info](http://www.mjcstrambert.info)



## STAGES

### « Bien être »

## Yoga

encadré par Catherine AMOROSO

### Description de l'activité

Le Yoga allie le physique et le souffle afin d'apaiser le mental. Sa pratique développe une meilleure connaissance de soi par la prise de conscience de son corps et de son souffle.

### Objectifs

- Lutter contre la raideur en redonnant de la souplesse aux muscles,
- Acquérir une meilleure gestion de son souffle, source de l'énergie,
- Tendre vers un épanouissement personnel, une sensation de bien-être profond.

Adultes confirmés : lundi 25/02 9h-11h et jeudi 28/02 18h-20h

Adultes débutants : lundi 25/02 18h-20h et jeudi 28/02 9h-11h

Enfants : Mercredi 27 février 10h-10h30 pour les 5/8 ans  
10h30-11h30 pour les 9/11 ans.

Dojo de la MJC

Tarifs : 20€ pour les adultes

5€/8€ pour les enfants + l'adhésion



## Sen'do

encadré par Nicolas CLEMENDOT  
et Olivier CHARTIER

### Description de l'activité

Danse improvisée issue des arts martiaux et de la danse contacte. A travers des exercices qui conjuguent l'écoute et le respect (de soi et de l'autre), l'échange et la liberté gestuelle.

### Objectifs

- Redécouvrir et développer ses possibilités corporelles : équilibre, souplesse, réflexes, structure...
- S'éveiller à la relaxation et la méditation,
- Evoluer vers un mieux être au quotidien.

**Lundi 18, mardi 19 et mercredi 20 février 2008**

De 20h à 21h30

Dojo de la MJC

Tarif : 25€+ l'adhésion



## Sophrologie

encadré par Jean Bernard BOISSIN  
*Diplômé en sophrologie et psychologie*

### Description de l'activité

Méthode de relaxation physique et mentale. La sophrologie permet de réduire stress, anxiété, angoisse. Elle améliore la qualité du sommeil et la confiance en soi.

### Objectifs

Acquérir les outils de base pour la pratique de la sophrologie (respiration, relâchement musculaire), porter attention à ses sensations corporelles, trouver en soi des ressources physiques et psychologiques positives...

**Lundi 18, mardi 19 et mercredi 20 février 2008**

12/17 ans de 18h30 à 19h30

Adultes de 20h à 21h15 OU

**Lundi 25, mardi 26 et mercredi 27 février 2008**

Adultes de 20h à 21h15

Salle de danse de la MJC

Tarif : 20€+ l'adhésion