

Yoga du rire et méditation pleine conscience à l'ALSDC

Adrian Cordier, neuropsychologue au centre de réadaptation de Lay-Saint-Christophe, propose, en cette rentrée, deux nouvelles activités au sein de l'association Lo Scuron - Dom Calmet : le yoga du rire et la méditation en pleine conscience.

« Le yoga du rire est le meilleur lâcher-prise. Il réduit le stress et libère les tensions, diminue l'hypertension, permet de lutter contre les maladies cardiovasculaires... Dans la méditation en pleine conscience, nous ne jugeons pas notre expérience, que celle-ci soit positive ou négative, mais nous accueillons l'ensemble de nos sensations sans rien analyser, ni critiquer, ni vouloir changer quoi que ce soit », explique le neuropsychologue.

Le yoga du rire se déroule le mardi de 19 h 15 à 20 h 15, une semaine sur deux salle multi-activités. La méditation en pleine conscience, quant à elle, se tient le mercredi de 14 h à 16 h, pendant 8 semaines, dans les locaux de l'ALSDC.

À la fin des 8 semaines, les participants recevront une guidance enregistrée, leur permet-



Adrian Cordier.

tant de continuer de pratiquer à la maison.

Tarifs : 8 € pour l'adhésion à l'ALSDC, 90 € pour le yoga du rire (possibilité de payer en 3 fois), 350 € pour les 8 semaines consécutives de méditation (possibilité de payer en 2 fois), tout cela passant par la trésorerie de l'association.

Renseignements et inscriptions au 03 83 22 86 43.