

[> Toutes les communes](#) > [Brest - La Cavale-Blanche](#)

Yoga du rire. Une section qui fait le plein de bonne humeur

Publié le 22 octobre 2019 à 12h12 Modifié le 22 octobre 2019 à 12h11

[VOIR LES COMMENTAIRES](#)

Depuis mars 2016, le Patronage laïque de La Cavale-Blanche, à Brest, propose une section « yoga du rire », le vendredi, de 19 h 45 à 21 h, dans la grande salle de la structure de quartier. À sa création, ils étaient cinq adhérents, contre 31 aujourd'hui, âgés de 26 à 72 ans. L'activité est ouverte à tous, sauf contre-indication médicale. « Le yoga du rire consiste en une série d'exercices de centrage sur soi-même, des échauffements du corps et de la voix, des rires, des jeux coopératifs et de la relaxation. Des clés réutilisables dans la vie de tous les jours », fait valoir la responsable de l'activité, Cécile Forest.

Contact

Tél. 02 98 45 86 43.

Retrouvez plus d'articles

[Yoga](#) [Yoga du rire](#) [patronage laïque de La Cavale-Blanche](#)