



Yoga du rire

Leçon
découverte
gratuite

Châtel-St-Denis

Le Yoga du Rire combine des exercices de rire avec la respiration du yoga. Il agit sur le système immunitaire, l'humeur et l'état émotionnel, l'estime de soi et la confiance en soi...

Sa pratique apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, et permet de se sentir plus énergique et en bonne santé.

À découvrir !

Cours découverte gratuit

Mercredi 22.04.2026 à 14h30 (1h)

Bureau de Pro Senectute, Bâtiment du RSSV

Place d'Armes 30 à Châtel-St-Denis

Inscription obligatoire ; le cours sera reconduit en cas d'intérêt

Pro Senectute Fribourg

026 347 12 93

sportetformation@fr.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**