



LE YOGA DU BONHEUR

Est une forme de Yoga qui nous donne la possibilité de rester serein malgré les aléas de la vie.

Un merveilleux moyen de partager ensemble les mille et une façons qui nous ont permis d'obtenir des pépites de bonheur.

Comment garder notre sourire et notre rire intérieurs pour que le bonheur agrmente notre vie de tous les jours.

Par une pratique simple régulière mais efficace nous pouvons y arriver.

C'est dans l'océan pacifique de nos pensées constructives que peuvent émerger la sérénité et la paix

L'écoute et le respect de chacun sont les qualités requises pour le bon fonctionnement de cette pratique.

Pedro

Diplômé de l'école Française du rire et du bonheur