

# Conférence sur le yoga du rire

## Le vendredi le 10 mai - 13 h à 15 h

C'est à la suite d'un accident de voiture que Linda Leclerc a découvert le yoga du rire. Son premier contact avec cette méthode remonte au printemps 2003, époque durant laquelle elle était une gestionnaire stressée et... une « grande personne sérieuse et responsable ». Non seulement a-t-elle recommencé à rire à ce moment (Hallelujah!), mais la douleur qu'elle ressentait continuellement suite à son accident s'est considérablement atténuée jusqu'à presque disparaître. Bonjour endorphine! Elle était convaincue! Ça fonctionne vraiment! Au niveau de l'état d'esprit et de l'entrain évidemment, mais aussi quant au mieux-être physique.

Femme pétillante dotée d'un grand charisme, Linda Leclerc pratique professionnellement le yoga du rire depuis 2003. **Première Master Trainer au Canada** (l'une des quatre premiers *Master Trainers* au monde) elle a fondé l'**École du yoga du rire** au printemps 2005. De plus, Linda Leclerc a reçu sa formation des fondateurs de la méthode eux-mêmes, le Dr Madan Kataria et Madhuri Kataria, de l'Inde. Enfin, elle continue à se perfectionner à diverses sources.

Elle partage son énergie, sa passion, sa générosité et sa vaste expérience professionnelle pour vous aider à **apprendre les bienfaits naturels et sains** du yoga du rire.

Linda, conférencière allumée et formatrice inspirante, enseigne cette méthode efficace pour **gérer son stress** et avoir plus de plaisir. Ses forces sont sans aucun doute son grand talent à communiquer son enthousiasme et sa capacité de rire des situations de la vie.

**Figure de proue reconnue** en matière de yoga du rire et de joie de vivre, membre fondatrice associée du *Women Speakers Association*, **Linda** est innovatrice et inspirante dans ses méthodes d'enseignement tout en sachant s'adapter aux besoins de chaque groupe.



**Pour plus d'information, composez le 450 622-1414.**

**Vous devez être membre de Fibromyalgie Laval !**

**Le rire est au rendez-vous**

**Fibromyalgie de Laval (Salle Astral)**