

Ouest France

lundi 13 octobre 2025

Mayenne ville

Fanny Hermand propose une activité autour du yoga du rire

Il s'agit d'une reconversion professionnelle pour Fanny Hermand, originaire de la Haute-Normandie et qui a grandi dans l'Orne. À Mayenne, où elle vit, elle a créé au 1^{er} octobre sa micro-entreprise nommée Ma Bulle de Rire. Elle propose des séances de yoga du rire et s'adresse à la fois aux particuliers (adultes, enfants), entreprises, associations... « **J'ai eu une période difficile et j'ai fait le constat que je ne riais plus. J'ai connu le yoga du rire sur YouTube.** »

Fanny s'est inscrite par curiosité à cette formation d'animatrice professionnelle. « **Sans avoir d'idée précise. C'était pour découvrir, changer le quotidien** », dit celle qui a obtenu son habilitation à animer par l'institut français et international du yoga du rire en juillet dernier. , assure-t-elle.

La séance se déroule en trois phases : temps de présentation/échauffement, temps de rire et temps de méditation/retour au calme. « **Je suis**



Fanny Hermand .

PHOTO : OUEST-FRANCE

aux Possibles (pour 1 séance par semaine aux adhérents) et à Spart'Academy, club de boxe, le samedi et le dimanche (sur réservation). »

Contact. Tél. 06 50 35 67 76, mabul-
lederire@gmail.com.