



Yoga Du Rire

Le yoga du rire est un nouveau concept : rire sans raison.
Simple, facile, accessible à tous : tout le monde a la capacité de rire.
Le rire est libérateur et permet de prendre du recul face aux soucis quotidiens

Le yoga du rire est une pratique anti stress aux impacts positifs sur notre bien-être physique et mental et sur la santé globale.

Oui, le rire est un trésor de bienfaits pour la santé

Les scientifiques, chercheurs, médecins, sociologues s'accordent pour dire que rire est une valeur essentielle au mieux-être

En pratiquant le rire comme un exercice physique, nous déclenchons les mêmes réactions chimiques, émotionnelles, psychologiques et physiologiques que celles entraînées par un rire spontané et naturel

10 mn de rire équivalent à 30 mn d'aérobic ou de jogging

En séance, le rire vient de l'intérieur : la source du rire est dans le corps

Le yoga du rire nous invite à mettre notre mental de côté, et progressivement à laisser venir, ou revenir, notre capacité à prendre plaisir de tout, à nous surprendre et à jouer de complicité avec nous-mêmes, à retrouver notre espièglerie enfantine ...
Bref, à mettre davantage de positif dans notre vie.

Rire est un besoin fondamental et un langage universel : aucune barrière linguistique ou culturelle ; il ouvre la voie du partage et de la tolérance

Le yoga du rire aide à retrouver la joie, à être en meilleure santé et à vivre en paix, tant avec soi-même qu'avec les autres

Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions. Dr. M. Kataria, créateur du yoga du rire

Pourquoi venir rire dans une séance :

La vie quotidienne ne nous permet plus de rire : les enfants rient plusieurs centaines de fois par jour. Adultes, nous rions moins de 2 minutes par jour, c'est trop peu pour ressentir un quelconque bienfait sur la santé.

La pratique régulière développe une attitude positive

Le groupe rend le rire beaucoup plus facile et renforce les effets grâce à la contagion