

YOGA DU RIRE



ET SI VOUS VENIEZ VOUS PRENDRE AU SERIEUX EN PARTICIPANT A UNE SEANCE DE YOGA DU RIRE ?

Le Yoga du rire est un concept unique où chacun peut rire sans raison (pas besoin d'être un grand blagueur ou d'avoir un sens de l'humour!) C'est facile, accessible, immédiat et efficace.

La méthode traditionnelle du **yoga** apaise le corps et l'esprit, tandis que le **rire** manifeste la joie et l'hilarité. Je vous propose donc un mix entre les deux!

Est-il possible de rire sans raison?



Eh oui, c'est possible ! Au départ, le rire est simulé. Mais, très vite, on passe d'un rire simulé à un rire spontané et libérateur car il est contagieux !

Bonne nouvelle : L'esprit et le corps ne font pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel.

Alors pas de panique, rire est à la portée de tous !

Après une séance, des changements interviennent en vous, mais lesquels ?

Que cela change-t-il au quotidien?



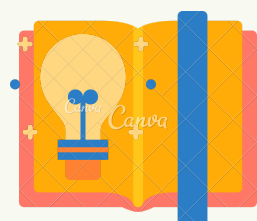
On dit que pour voir tous les bienfaits du rire, il faudrait rire 15 min en continu. Mais notre société ne nous le permet pas, c'est pourquoi nous vous proposons le yoga du rire! Une fois avoir ri, il est plus facile de faire face aux défis quotidiens!

En effet, vous avez un meilleur recul sur les choses. De plus, il renforce vos capacités, et aide au développement d'un mental positif. Il joue un rôle essentiel dans votre équilibre et dans votre épanouissement personnel et professionnel ! Saviez-vous qu'il favorise également la santé?

Quels sont les bienfaits du rire sur la santé?



- Antidote au stress
- Hormones du bien-être
- Renforce système immunitaire (diminue hypertension artérielle, diminue la toux, moins de rhume)
- Bon pour le cœur
- expulsion des déchets du corps
- Facilite la digestion
- Améliore la qualité du sommeil
- Anti-douleur
- Ralentit vieillissement du visage (ex: adoucit la peau)
- Stimule la créativité
- Etc ...



Citation :

" La santé d'un individu est proportionnelle à la quantité de son rire " Dr James Walsh



Le saviez-vous?

C'est un docteur en médecine, le Dr Madan Kataria, qui inventa le yoga du rire en 1995 en Inde et lança le premier club de rire dans un parc public à Mumbai avec une poignée de participants. Aujourd'hui, le phénomène est planétaire et on recense des milliers de clubs de Yoga du rire dans plus de 105 pays.