

Yoga du rire

Bonjour à toutes et avant tout je vous présente mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle soit remplie de bonheur d'amour et surtout de santé.

Je reviens vers vous pour cette activité que nous avons enfin réussi à mettre en place : le YOGA DU RIRE.

J'aimerais apporter quelques précisions sur cette activité qui peut vous paraître un peu fofolle (surtout si vous êtes allée voir sur internet des extraits de reportages). Certaines ont une appréhension sur le sujet.

Le yoga du rire n'est pas une activité qu'il faut regarder. Vus de l'extérieur et sortis du contexte, les exercices sont difficilement compréhensibles. Je vous résume donc l'intérêt de la pratique du yoga du rire où le rire est un atout pour chacune d'entre nous. Le yoga du rire est **une suite originale d'exercices aux effets immédiats**. Il combine le rire avec la respiration de yoga qui apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau entraînant ainsi plus d'énergie. Sûr, facile et scientifiquement prouvé, il offre avant tout un bien-être profond et beaucoup de plaisir. (là, c'est moi qui vous guide pendant la séance).

Beaucoup pensent que cela est compliqué de se laisser aller ne pas arriver à se lâcher pendant la séance. Croyez-moi cela vient très vite, je vous rappelle que le rire est contagieux et par les temps qui courent c'est une jolie contagion que celle-ci. On se laisse très vite prendre au jeu, je peux vous l'assurer. Pas de blagues pas de moquerie pas de chatouille rien de tout ça !!! les exercices sont basés sur un principe de respiration qui est expliqué en début de séance ...

Grace à cette pratique vous allez agir sur votre corps et votre esprit : c'est médicalement et scientifiquement prouvé. Vous allez même très vite changer d'humeur vous verrez.

Il n'est pas obligatoire d'être présente à toutes les séances pour avoir un bienfait, il est immédiat. N'hésitez pas à venir essayer, vous vous surprendrez j'en suis sûre.

Je reste à votre disposition si vous souhaitez des précisions ou des informations complémentaires

Matériel nécessaire : un tapis de sol et votre plus beau rire !!!

ATTENTION : Contre-indications médicales :

Même si le rire est bon pour la santé, le yoga du rire est un sport qui est à éviter en cas de :

Incontinence, hernie, épilepsie, glaucome sévère, saignements répétés d'hémorroïdes, toux persistante avec symptômes aigus, sévère mal de dos, asthme grave, intervention chirurgicale récente (mois de 3 mois), femme enceinte ayant des antécédents de fausse couche.

Patricia BENE



INSTITUT FRANÇAIS DU YOGA DU RIRE & RIRE-SANTÉ :
[https:// www.formation-yogadurire.fr/](https://www.formation-yogadurire.fr/)

