

+ INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 1 heure 30 à 2 heures par séance

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- À partir de 5 personnes

PUBLIC

- Toute organisation souhaitant intégrer une prestation originale dans sa politique de bien-être au travail ou proposer un atelier ludique lors d'un événement

ORGANISATION ET MOYENS

PEDAGOGIQUES

- L'atelier peut s'organiser sur le temps de travail ou sur l'heure du midi et à tout moment lors de vos événements.
- Sur site ou dans nos locaux

EVALUATION

- Débriefing en fin de séance sur les apports
- Lien avec les pratiques professionnelles

VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

Une démarche simple et efficace au service de l'épanouissement collectif

+ LE PRINCIPE

Le yoga du rire est une discipline développée en Inde, en 1995, par un docteur en médecine, le Dr Madan Kataria.

Le but : apporter la bonne santé, la joie et la paix dans le monde par le rire. Le concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques. Rire permet la production d'endorphines, hormones du bonheur. C'est **un outil anti stress puissant et rapide**, un accélérateur de bonne humeur et d'état d'esprit positif, un dynamiseur de performances. Afin d'obtenir les bienfaits du rire nous avons besoin de rire 10 à 15 minutes en continu.

Or, les rires quotidiens sont de durée trop courte pour apporter un quelconque bénéfice ou changement dans notre corps. Avec les exercices de yoga du rire, nous pouvons obtenir cette durée.

+ MÉTHODOLOGIE

Techniquement, le yoga du rire **combine** des **rires** sans raison avec des **respirations yogiques**

- Chaque séance se compose de mouvements d'étirements, de respirations amples, d'exercices d'ancrages, de rires simulés, d'une méditation et d'une relaxation
- Le rire commence en groupe tel un exercice, en maintenant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants. De simulé, il se transforme rapidement en véritable rire et devient contagieux
- Un **rire bénéfique** doit être ample et provenir de notre intérieur, plus précisément du diaphragme. Cela apporte plus d'**oxygène** au corps et au cerveau, permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé. On rit à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, ni d'être jugé

+ LES BÉNÉFICES

LA SANTÉ

- Améliore la qualité du sommeil, lutte contre la douleur, renforce notre système immunitaire, facilite la digestion, diminue le mauvais cholestérol, régule la glycémie, baisse l'hypertension...

L'ÉMOTIONNEL

- Anti-stress de premier choix avec installation rapide de la bonne humeur, régulateur physiologique et psychologique, renforcement des idées positives, lâcher prise...

LE SOCIAL & RELATIONNEL

- Attitude sereine et joyeuse, communication non-verbale positive, désamorçage des problèmes, échange et entente favorisés...

LE PROFESSIONNEL

- Productivité améliorée, meilleure communication et cohésion d'équipe, hausse de la créativité, diminution de l'absentéisme, aide à la mise en place du changement, regain de motivation, confiance en soi augmentée, convivialité...