

# YOGA DU RIRE

## YOGA DU RIRE

### Où? Quand? Comment?

Paris /Région parisienne, une heure.

**5 € Par personne**

### YOGA DU RIRE

Je suis intéressé(e)

Nom:.....

....

Prénom:.....

....

Adresse:.....

....

.....

....

.....

....

Téléphone:.....

...

mail.....@.....

.....



**Bienvenues à tous ! Jeunes adultes et moins jeunes et quelque soit votre forme physique !**

**Faites le plein de bonne humeur**

Des exercices inspirés du yoga qui amènent progressivement vers le rire spontané, ponctués de respirations de détente et de jeux pour reprendre son souffle. la séance se termine par **la méditation du rire**.

**5 €**

**c'est le " rire sans raison " :**

**" HASYA YOGA "**

Très relaxant, on dit que 10 minutes de rire équivalent à 30 minutes de relaxation.

Quelques bienfaits du rire :

- anti-stress
- renforce le système immunitaire
- crée des liens
- aide à apaiser les douleurs en libérant des endorphines
- augmente la confiance en soi
- désamorce les colères
- diminue les insomnies
- aide à prendre la bonne décision lorsque le mental est trop soucieux
- meilleure élocution, combat le trac
- excellent exercice d'aérobic : 1 mn de rire = 10 mn de rameur !
- etc...

**Les commandements du yoga du rire**

1. Tu laisseras ton mental sur le "porte-mental"
2. Tu te laisseras guider vers un monde créatif & imaginaire
3. Tu accepteras de vivre tes émotions (rire, peut-être pleurer, pourquoi pas être sérieux)
4. Tu respecteras les émotions des autres
5. Tu prendras soin de toi, tu as tes propres limites
6. Tu accepteras d'être acteur et non spectateur
7. Tu t'abstiendras de commenter pendant l'atelier
8. Tu resteras dans le respect des consignes données
9. Tu pourras exprimer ton ressenti à la fin de l'atelier
10. Tu seras dans l'échange, le partage, l'écoute et le respect de l'autre

♣ [spidibulle@gmail.com](mailto:spidibulle@gmail.com)

♥ 06 72 74 10 00

\*<http://sites.google.com/site/spidibulle/club-du-rire-du-11e>

**Quelle est la durée de la séance? Une heure**

**Pourquoi nous déchausserons nous? Pour rester dans le respect de la consigne donnée par la gardienne, nous nous déchausserons. Si tu souhaites amener tes chaussons, apporte les.**

**Arriver avec un peu d'avance? Certains des participants ont pris d'autres engagements après le yoga du rire (Théâtre, dîner, ...etc.)**

**Pourquoi amener un tapis de sol ou une serviette? Pour la méditation du rire qui dure 1/4 d'heure. Ne pouvant laisser de tapis dans la salle, il m'est difficile d'en amener une quarantaine chaque vendredi.**