Yoga du rire

Le yoga du rire est ainsi dénommé car il combine des exercices de rire avec des exercices de respiration yogique (pranayama). C'est un concept unique où tout le monde peut rire sans raison, sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie.

Lors d'une séance le rire est initié comme un simple exercice dans un groupe, tout en maintenant un contact visuel et une espièglerie enfantine. Il se transforme rapidement en rire authentique et contagieux qui se propage tel une onde bienfaitrice.

Le concept de yoga du rire est basé sur le fait scientifique que le corps ne peut pas différencier entre le rire simulé et le rire authentique. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques.
Il est reconnu aujourd'hui comme un outil efficace dans la gestion du stress, la gestion des émotions, le lâcher prise et la détente.

Objectifs

- DÉCOUVRIR les bases du yoga du rire.
- COMPRENDRE les mécanismes du rire et ses bienfaits.
- ACQUÉRIR un savoir-faire pour animer des séances.
- OPTIMISER vos compétences avec un outil ludique.
- SAVOIR utiliser le rire dans sa pratique professionnelle.

PRÉ-REQUIS
Baccalauréat ou équivalent.

PUBLIC
Voir p16

FORMATRICE
Clémentine Camara

DATES - 2 SESSIONS
21-22 septembre 2024
6-7 septembre 2025

TARIFS
Préférentiel :
335 euros
Référentiel :
420 euros

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Présentation et démonstration du yoga du rire·
- Historique et fondement du yoga du rire
- Définition et règles d'un rire
- Déroulé d'une séance (théorie et pratique)
- Entraînement par groupe

JOUR 2

- La création de nouveaux rires
- Les 5 points fondamentaux du yoga du rire
- Entraînement par groupe
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

9 stagiaires formés en 1 an