

NOUVEAU



ACTION DE SOUTIEN AUX FAMILLES :

YOGA DU RIRE

EN PARTENARIAT AVEC



Public concerné

Toute personne, **non professionnelle**, qui accompagne de manière régulière ou plus ponctuelle un proche polyhandicapé.

Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire

Nombre de participants maximum : 10

Durée :

1 heure en présentiel
14h00 / 15h00

Dates :

Jeu. 16 mars 2023
Sam. 7 octobre 2023

Coût :

15 €

Renseignements :

☎ : 01 53 10 37 37

@ : contact@crmh.fr

Référent Handicap :
Sylvie Niederer

D'abord règle d'hygiène de vie, le rire a aussi de vraies vertus psychologiques, émotionnelles et physiologiques aussi bien dans notre vie personnelle que professionnelle.

Vous n'avez pas envie de rire ?

Tout va bien, pas besoin de raison pour rire !

Nous allons simuler le rire, pendant cette séance d'une heure, et le bénéfice est que le rire simulé et stimulé a le même effet bienfaiteur que le rire naturel, c'est un fait scientifique.

OBJECTIFS

L'objectif est de communiquer tous ensemble en faisant semblant de rire car on ne rit pas sur commande. Il ne s'agit pas de raconter des blagues pour rigoler mais c'est une véritable simulation du rire. Si l'on rit pendant quinze minutes, le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel.

CONTENU

Le yoga du rire est une combinaison de rires, de stretching doux, de respirations de yoga et d'espièglerie d'enfants....

Le spécialiste débute par une explication générale du déroulé de la séance et des bienfaits que le yoga du rire peut apporter. La séance dure environ une heure mais la mise en action est souvent difficile car les gens ont l'appréhension de rire en public. Dans un premier temps, on prépare le corps au rire et on réveille le corps par de petits mouvements au niveau des cervicales, des épaules, des poignets, des genoux, des chevilles.

Le rire est tonique car il engage tout le corps. « On va engager les abdominaux mais aussi le diaphragme, qui est notre outil pour respirer ».

Qu'est-ce que le yoga du rire ?

Inventé dans les années 1995 par le médecin indien Madan Kataria, qui s'est aperçu que les patients acceptaient mieux le soin par la joie et le rire, le yoga du rire a été intégré en France comme méthode relaxante.

Mais elle a peiné à se développer dans l'hexagone. En Orient, toutes ces techniques de relâche et d'harmonie avec la nature sont davantage ancrées en eux.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Identification des besoins de formation - Positionnement en début et en fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire - Apports théoriques et pratiques - Evaluation de l'impact de la formation et délivrance d'une attestation de fin de formation

INTERVENANTE

Carole FORTUNA

Libératrice de votre en-vie, de votre communication et de votre joie !

Ses outils : yoga du rire, musicothérapie, libération de la voix, coaching de vie et formation en communication humaine.