



Le yoga du rire

Atelier participatif Le Yoga du rire

Durée

1 heure

14h30 – 15h30

Dates 2023

Judi 16 mars

Samedi 7 octobre

Lieu

Centre de Ressources
Multihandicap
42 avenue de l'Observatoire
75014 PARIS
www.crmh.fr

Nombre de participants

15 personnes

Tarif

Gratuit

Organisé

par Le Centre de
Ressources Multihandicap
en partenariat avec
l'Association SASHA

<https://sasha-assoc.com>



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 bénéfique est que le rire simulé et stimulé a le même effet bienfaiteur que le rire naturel, c'est un fait scientifique.

Public

Cet atelier est destiné aux familles de personnes handicapées

Objectif

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.

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.