



### **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  
14h30 / 15h30

### **Dates :**

Samedi 5 octobre 2024  
Vendredi 21 mars 2025  
Samedi 4 octobre 2025

### **Coût :**

15 €

### **Lieu :**

Centre de Ressources  
Multihandicap

### **Renseignements :**

☎ : 01 53 10 37 37

@ : [contact@crmh.fr](mailto:contact@crmh.fr)

Référent Handicap :

Samia Yacia

## ACTION DE SOUTIEN AUX FAMILLES :

### YOGA DU RIRE

*Venez découvrir le pouvoir du rire et ses incroyables bienfaits lors de notre séance de yoga du rire spécialement conçue pour vous.  
Une heure pour vous détendre, partager des moments de bonheur dans un cadre chaleureux.*

#### *Pourquoi le Yoga du Rire ?*

*Le rire, au-delà d'être un plaisir, est une véritable hygiène de vie aux vertus psychologiques, émotionnelles et physiologiques prouvées.  
Pas besoin d'avoir une raison pour rire : même simulé, le rire procure les mêmes bienfaits que le rire naturel. C'est scientifiquement prouvé !*

#### **ORIGINES DU YOGA DU RIRE**

Créé en 1995 par le médecin indien Madan Kataria, le yoga du rire est une méthode de relaxation qui a conquis le monde entier. En France, cette pratique s'intègre progressivement comme un outil puissant de bien-être.

#### **POURQUOI PARTICIPER ?**

**Bien-être pour tous** : Le yoga du rire aide à relâcher les tensions, à réduire le stress et à améliorer l'humeur. C'est une pratique accessible à tous, quels que soient l'âge et les capacités physiques.

**Moments de joie partagée** : Profitez d'activités ludiques et interactives qui feront sourire petits et grands, tout en stimulant la créativité et la communication.

Rejoignez-nous pour une séance inoubliable où le rire est au cœur de l'expérience. Venez découvrir les bienfaits du yoga du rire et repartez avec des souvenirs précieux et un cœur léger.  
Venez, vous ressourcer, rire et vous faire du bien.  
Nous vous attendons avec impatience pour partager ces moments précieux !

#### **OBJECTIFS**

Notre objectif est de créer une communication joyeuse et authentique à travers le rire simulé. En riant ensemble, même sans blagues, nous stimulerons un bien-être profond et une connexion sincère.

#### **CONTENU**

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

##### Déroulement de la Séance

La séance combine des rires, des étirements doux, des respirations de yoga et une espièglerie enfantine, pour un moment de pure joie :

- introduction : explication des bienfaits du yoga du rire et du déroulé de la séance
- échauffement : préparation du corps au rire avec des mouvements doux
- séance de Rire : exercices de rire simulé engageant les abdominaux et le diaphragme, stimulant tout le corps
- conclusion : relaxation et partage des ressentis

#### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Identification des besoins de formation - Positionnement en début et en fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire - Apports 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 !