

Yoga du rire

Le yoga du rire est une méthode révolutionnaire, efficace et accessible à tous, créée en 1995 par un médecin généraliste Indien, Madan Kataria.

Son concept est unique, les personnes rient sans avoir recours à l'humour ou à la comédie, la méthode repose sur un protocole simple qui consiste à rire, applaudir et respirer. Cette technique, combine des exercices de rire, de respirations profondes, d'étirements, de jeux et de techniques d'affirmation de soi. Une séance de Yoga du rire est avant tout un temps de rencontre, de partage, de rire, de sourire, d'espièglerie enfantine, plutôt que de capacité à rire. Il n'y a aucune recherche de performances et la qualité du rire est sans importance.

Le Yoga du rire est la méthode anti-stress la plus joyeuse au monde et vise à favoriser un complet état de bien-être physique et mental. Le rire fortifie le cœur, renforce le système immunitaire, diminue la tension artérielle. Il permet de réduire le niveau de stress et renforce la confiance en soi.