

# Yoga Du Rire

*Donnez Du Coeur A Votre Rire!*



## *Découvrez*

- Faites l'expérience d'une approche innovatrice et particulièrement rafraichissante de la gestion du stress ainsi qu'au bien-être physique et mental grace au rire. Il n'y a aucune difficulté physique. Le lien entre le Yoga et le rire est la respiration et une entente philosophique du monde et de la vie. Plus d'un 1/2 million de personnes pratiquent cette méthode dans 60 pays.
- Cette formation est 1/3 théorique et 2/3 pratique. Nous explorerons en profondeur ce qu'est l'esprit du rire, comment il affecte positivement nos vies, pourquoi et surtout comment ajouter plus de rire dans sa vie, à la maison, à l'école, avec les personnes âgées et au travail.

## *Améliorez votre santé*

Le rire est un exercice musculaire, une technique respiratoire, un stimulant psychique qui améliore absolument toutes les fonctions du corps. Il constitue une porte d'entrée joyeuse vers toutes nos émotions et donc vers le maintien de notre santé. C'est une forme de médecine complémentaire particulièrement efficace, absolument gratuite et sans aucun effet secondaire!

## *Approfondissez*

- Vous avez déjà suivi une formation au Yoga du Rire? Ne manquez pas cette mise à jour annuelle venue d'outre-Atlantique! Cette formation sera animée par Sébastien Gendry, un Français directeur de l'école Américaine du Yoga du Rire basée à Los Angeles, Californie (USA). Sébastien est l'une des figures clefs du mouvement international des clubs de rire et travaille étroitement avec son fondateur le Docteur Indien Madan Kataria. Il forme plusieurs centaines d'instructeurs du Yoga du Rire en Amérique du Nord chaque année.
- Les exercices et techniques du rire sans raison sont le produit d'une démarche créatrice en évolution constante (comme pour l'art ils ne connaissent pas de limites). Faites le plein d'idées nouvelles!



## *Pourquoi?*

1. Pour vous: développement personnel.
2. Pour votre travail: développement professionnel.
3. Pour votre communauté: apprenez comment créer et animer un club de rire.

## *Pour Qui?*

Thérapeutes, professionnels de la santé, éducateurs et professeurs, conseillers professionnels, acteurs, toute personne désirant ajouter plus de rire et de plaisir dans sa vie.

## **Pour Info**

### **Quand:**

- Mont St Michel  
18-19 Juillet 2009
- Toulouse, 25-26 Juillet 2009

### **Prix:**

- Individuel, 1ère fois: 260 €  
(couples: 400 €)
- Petits budgets, mise à jour de formation: 135 €
- 4 inscriptions payantes, la 5ème gratuite.

**Inscrivez vous, adresse et plus de renseignements en ligne:**

[www.rireenfrance.com](http://www.rireenfrance.com)