

# Yoga du rire

## Améliorer la cohésion d'équipe

*Mettre en place une thérapie par le rire en entreprise est une solution innovante et efficace. Le yoga du rire est une activité douce parfaite pour oxygéner l'organisme avant ou après des heures de travail !*

Né en 1995 de l'idée de Madan Kataria, médecin indien, le yoga du rire est aujourd'hui un phénomène mondial. Il s'impose par sa simplicité et sa capacité à installer un bien-être complet chez ses pratiquants.

Techniquement, il combine des rires sans raison avec des respirations yogiques (pranayama). Le corps ne faisant pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé, on obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques. Les séances permettent de transformer un rire simulé en rire réel et contagieux.

Dans la vie courante, nos rires dépendent de facteurs extérieurs. Avec le yoga du rire, vous avez la garantie de rire quel que soit le quotidien. Pour en tirer les bénéfices, il faut rire 10 à 15 minutes en continu, ce que permettent les exercices guidés.

Un rire bénéfique doit être ample et provenir du diaphragme. La séance de yoga du rire autorise ce type de rire : on y rit à volonté, sans gêne ni crainte du jugement.



### Informations pratiques :

- Lieu : en salle ou dans la nature des Cabanes
- Durée : 45 minutes à 1 heure
- Participants : de 10 à 40 personnes
- Séance animée par le Maître Yogi Anahata