

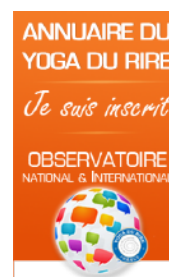
# YOGA DU RIRE

[RESERVER UNE SEANCE](#)

Rire améliore votre santé globale. 3 minutes de rire = 15 minutes de jogging. Rire réduit les hormones de stress, régule le rythme cardiaque, favorise la circulation du sang, stimule le système immunitaire,...

Cette méthode est ouverte à toutes et tous. Les entreprises, les institutions, les homes, les écoles, les centres de formation, les clubs sportifs, les milieux associatifs,...

Découvrez ce que je propose dans ce [reportage sur Canal C](#) ou cet [article sur l'Avenir](#).



[Site de l'annuaire](#)

## Les séances proposées



### **Yoga du Rire – Espace bien-être HaHa Zen – Silenrieux**

*Durée : 60 minutes – Prix : 8 euros/personne*

- Horaire : de 19h00 à 20h00 tous les 2e et 4e jeudis du mois
- Adresse : rue Royale 37 à 5630 Silenrieux



### **Yoga du Rire – Salle de bien-être Tournesol – Chimay**

*Durée : 60 minutes – Prix : 10 euros/personne*

- Horaire : de 19h00 à 20h00 (2 mardis par mois – les dates exactes se trouvent sur ma page Facebook dans les événements)
- Adresse : rue de Bourlers 32a à 6460 Chimay

### **Yoga du Rire – Espace Au Coeur de Samsara – Mont-sur-Marchienne**

*Durée : 60 minutes – Prix : 10 euros/personne*



- Horaire : de 19h00 à 20h00 le dernier vendredi du mois
- Adresse : rue Séraphin Anthoine 59, 6032 Mont-sur-Marchienne

### **Yoga du Rire – Espace Diet – Mont-sur-Marchienne**

- Horaire : 2ème mardis du mois de 19h30 à 20h30
- Adresse : rue des Goutteaux 19 à 6032 Mont-sur-Marchienne



### **Yoga du Rire – Séance de groupe à domicile**

*Durée : 60 minutes – Prix : offre de prix sur simple demande*

- Telle une « réunion » à domicile, pour la famille, entre amis ou à l'occasion d'un événement festif.
- Vous organisez une séance de yoga du rire et mettez tout en œuvre pour faire découvrir à vos hôtes une nouvelle expérience.
- Un moment de partage et de convivialité.

## Yoga du Rire – En entreprise

Durée : variable – Prix : offre de prix sur simple demande

Les objectifs :

- Savoir rire avec ses collègues après avoir rigoler de soi.
- Etre bien dans son esprit et dans son corps, dans ses relations avec les autres.
- Apprendre et relativiser de façon ludique.
- Transformer le stress négatif en stress positif.



Les bénéfices engendrés par l'entreprise :

- Un personnel motivé, bien dans sa tête et dans sa peau.
- Une excellente relation de confiance entre tout le personnel.
- Une actualisation des notions de valeur perdues telles que le rire de soi, les liens, l'accueil, l'écoute, la collaboration, l'esprit d'équipe ...
- La diminution des différents conflits internes (Il est interdit de rire « DE », mais plus agréable de rire « AVEC » quelqu'un).
- Entretenir l'enthousiasme professionnel grâce à la notion de plaisir.
- Réduire drastiquement l'absentéisme et les congés de maladie.
- Augmenter les performances et la productivité via le développement de la créativité.

## Les bienfaits du yoga du rire

### En entreprise

Diminue radicalement le **taux d'absentéisme**  
Conforte l'**esprit d'équipe**  
Développe la **créativité** et l'**efficacité**  
Affirme la personne dans la prise de **décisions**  
Améliore la **communication**  
Transmet une **image positive** de l'entreprise  
Augmente la **confiance**  
Fait chuter les causes de **burn out** et turn over  
Booste les **ventes** et la productivité  
Renforce les **performances** du personnel  
Fait croître l'implication et la **motivation**

### Personnellement

Au niveau de la santé (le corps)

Fait disparaître le **stress** et libère les tensions  
Dope la qualité du **sommeil**

Lutte contre les **douleurs**  
Renforce le système **immunitaire**  
Facilite la **digestion**  
Fortifie le **cœur** et sa musculature  
Enraye le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol  
Diminue l'hypertension  
Régule la glycémie

#### Au niveau de l'émotionnel

Anti-stress primordial permettant l'installation immédiate de la **bonne humeur**  
Régulateur au point de vue **physiologique** et **psychologique**  
Renforcement de vos **pensées positives**  
Le **lâcher-prise** et la prise de recul sont mis en valeur

#### Au niveau du social et du relationnel

Votre attitude sera **sereine** et joyeuse  
La communication non-verbale est plus positive et le **désamorçage des problèmes** plus efficace  
Les échanges et les **relations** avec autrui favorisés

### **Chez les seniors**

Améliore la **santé** au quotidien.  
Un **état d'esprit** positif et générateur d'énergie est cultivé.  
Les douleurs chroniques sont mieux gérées et tolérées.  
C'est un antidote puissant mis au service des personnes âgées malades ou sujettes aux états dépressifs.  
Relève l'humeur et le moral grâce aux **endorphines** produites.  
Diminue les douleurs physiques.  
Apporte un sentiment de **calme** et d'apaisement.  
Procure un sommeil réparateur.  
Effectués régulièrement, les exercices du yoga du rire stimule la capacité respiratoire et la santé physique, psychologique et relationnelle.  
Remède excellent pour les personnes âgées en perte d'autonomie modérée voire sévère.

### **Chez les enfants et les adolescents**

Leur sentiment de solitude et d'isolement est soulagé.  
Cette méthode apporte un support immédiat à la **neutralisation du stress** et donne des outils permettant de faire face aux événements stressants, à l'anxiété.  
Il diminue le trac et la nervosité liés, entre autre, aux examens.

Augmentant l'apport en oxygène, il **améliore les capacités intellectuelles** et les performances tant académiques que physiques.

L'attention, la **concentration et l'enthousiasme sont boostés**, les facilités d'apprentissage stimulées.

Aide les enfants à être davantage **ouverts** aux autres et développe la confiance en soi. Il stimule leurs talents et leur créativité lors de participation à diverses activités scolaires et extrascolaires.

Par des exercices physiques, il apprend aux enfants l'art de bien respirer. Leur **santé s'améliorant**, ils souffrent donc beaucoup moins de fièvre, de toux, de rhumes, de maux de gorge et d'infections en général. Cela, à pour conséquence une diminution du taux d'absentéisme à l'école.

Il donne un outil aux enfants pour faire face à la pression quotidienne due aux devoirs, aux questions de leurs parents et des professeurs.

Ils parviennent à résoudre les problèmes d'une manière plus autonome.

Il tente à dissiper les pensées d'hostilité et de méfiance.

Rire développe la **confiance en soi** et encourage la création d'un réseau de relations sociales plus saines et par là-même occasion, diminue les pensées suicidaires.