

Web radio

Écoutez l'émission spéciale qui présente Linda Leclerc

Expérimentez

Expérimentez le rire et ses nombreux bienfaits. Partez à la recherche de votre rire intérieur. Faites cette expérience dynamique, stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller la joie de vivre, améliorer la santé! Au travail ou dans sa vie personnelle, rire et bien-être riment ensemble!

Club de rire

Un **Club de Rire** est un groupe de personnes qui se réunit autour d'un animateur pour rire ensemble, selon les principes du « Rire sans Raison » établis en 1995 par **Dr Madan Kataria**.

Même s'il paraît étrange ou même insolite la première fois qu'on le pratique, chaque exercice amène irrésistiblement au rire naturel, et possède une fonction intrinsèque spécifique :

- Le « Rire du Lion » délie la langue, détend des mâchoires et desserre la gorge;
- Le « Rire de la Dispute » permet d'argumenter en riant;
- Le « Rire de Soi » nous fait rire de nos bons et moins bons coups;
- Le « Rire du moteur enrayé » nous permet de démarrer notre moteur intérieur en riant;
- La « Méditation du Rire » est comme un fou rire de dortoir et nous préférons vous laisser méditer là-dessus!

Les bienfaits remarquables sont utiles pour:

- Gérer le stress
- Améliorer le climat de travail et les relations interpersonnelles
- Diminuer l'absentéisme
- Augmenter la productivité, la performance et la créativité

- Stimuler la motivation et le positivisme
- Être mieux dans sa peau et en meilleure santé

Le Dr. Kataria

Dans cette entrevue, il explique ce qu'est le yoga du rire

Ressources

[+]

Téléchargez

Voici l'annonce officielle de la journée du rire

WORLD LAUGHTER DAY
WORLD PEACE THROUGH LAUGHTER
Laughter Yoga International

Your Laughter Yoga Guide
All you need to know about Laughter Yoga
Dr. Madan Kataria
Founder Laughter Yoga Clubs Movement

LAUGHTER YOGA
Basic Learning Workshop
Bringing Health & Happiness in Your Life

WORLD LAUGHTER DAY
WORLD PEACE THROUGH LAUGHTER

WORLD LAUGHTER DAY
WORLD PEACE THROUGH LAUGHTER
LAUGHTER YOGA INTERNATIONAL

Laughter Yoga Basic Learning Workshop
One Day Experiential Workshop For Beginners
Time: Duration: 1-6 hours (2 hours before & after lunch)

AGENDA	
30 minutes	Registration and Welcome
1 Hour	Watch video on benefits of laughter (Respiratory Aids, CVD, The Stress, Cancer & Pregnancy & Laughter benefits video) & "Ho Ho Ho" Laugh 'n' game 'n' fun!
15 minutes	15-20 min
1 Hour	Complete Laughter Yoga Session with Laughter, Meditation and Energetics
45 minutes	Discussion: Why we need to laugh more often and how to laugh more often and laugh benefits of Laughter Yoga & our research & findings from our research.
1 Hour	LUNCH BREAK
1 Hour	Learn from 10-15 Laugh stories by watching Laughter "Stories" with your child, reading & go on the "Laughing in a Party, making laughing jokes, drawing & singing"
1 Hour	Learn to "Cuddle" and a "Dance" of the (Dancing, Driving, Peeking & Singing) Participants in a "Garden" session & the "Ho Ho Ho" Dance, Fun Games and Laugh Charades
15 minutes	TEACOFFEE BREAK
45 minutes	Find out how to get involved in Laughter Yoga and learn the strategies to bring more laughter in your life
30 minutes	Quick Laughter Session, networking photos & feedback

Profile
The introduction of Laughter Yoga into my life provided much healing and restored joy in 2012, was trained by Dr. Madan Kataria, the founder of Laughter Yoga. Wholeheartedly, I join with him in doing my part to promote world peace & healing through laughter.
Laughter Yoga is beneficial for people of all ages and physical abilities. Each session is custom-tailored for each group of participants. Consider Laughter Yoga for team building, conference breaks, community activities, group events, wellness centers, holiday gatherings, etc. your imagination can create myriad ways to incorporate health through laughter in your life.
Contact me @ 616-225-1960 for assistance in creating a customized experience that will boost morale & wellness.
Also, consider becoming a Certified Laughter Yoga Leader; certification trainings are offered each year.

For direct contact:
Angela Beck-Pfeifer
Certified Laughter Yoga Teacher
Phone: 616-225-1960
email: angela_beck_pfeifer@gmail.com
Website: <http://www.angela.beck-pfeifer.com>
Michigan USA

Vinayak Shastri
Master Trainer
Assistant to Dr. Kataria
Tel: +91 8984567891
vinayak@laughteryoga.org

LAUGHTER YOGA UNIVERSITY
#33, Galaxy Enclave, Jakkur Plantation,
Yelahanka Hobli, Bangalore-560064
website: www.laughteryoga.org

Sur demande, vous pouvez télécharger l'affiche annuelle en grand format OU, copiez ce lien ci-dessous pour télécharger vous même cette affiche.

<https://laughteryoga.org/static/img/pages/prozone-col.jpg>



Liens intéressants

- Le site officiel du [docteur Kataria](#)
- Le site officiel de [YogaDuRire.com](#) de Linda.
- Il y a [des centres de yoga du rire partout dans le monde.](#)
- [Passeport santé](#)
- Linda Leclerc a voyagé partout à travers le monde francophone pour nous faire rire et prendre conscience des bienfaits de cette technique. Voici [le lien d'un des nombreux événements que Linda Leclerc a animé durant sa carrière.](#) Authenticité garantie.

Deux YouTube drôlement sérieux

Invitée à la populaire émission Salut Bonjour, Linda Leclerc nous fait comprendre le sérieux du yoga du rire.
Des études scientifiques le prouvent.

Séance qui vous donne des trucs et astuces

Quoi de neuf



Pages reliés

3 pages link to [Rire](#)

- [SanteEmotionnelle](#)
- [infolettreNo2](#)
- [Sophrologie](#)