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 parait 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 remarqués 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

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 deYogaDuRire.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