

YOGA DU RIRE

BON POUR LE CORPS

- Renforce le système immunitaire
- Améliore la santé cardiaque
- Améliore la respiration
- Diminue la douleur



BON POUR LE MORAL

- Libère les émotions
- Réduit le stress, l'anxiété
- Augmente l'état d'esprit positif
- Améliore la créativité

BON POUR LES RELATIONS

- Développe la joie, la paix
- Favorise le lien social positif
- Renforce les relations
- Réduit le sentiment d'isolement, de solitude

Animatrice
EWA ACHALME

1 séance hebdomadaire d'1h de septembre 2024 à juin 2025

YOGA DU RIRE

MOUVEMENTS
DOUX DU
CORPS

RESPIRATION
PROFONDE

EXERCICES DE
RIRE



ACTIVITÉ JOYEUSE AUX BIEN-FAITS IMMÉDIATS

Animatrice
EWA ACHALME



UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE de
l'AGGLOMÉRATION MONTARGOISE

Pays du Gâtinais

Le Yoga du Rire est une activité joyeuse, accessible à tous. C'est simple. Pas besoin d'avoir le sens de l'humour ou de comédie, nous utilisons les exercices de rire qui développent notre capacité à rire sans raison.

Pas de bla bla, que des ha ha! Nous communiquons par le rire, le regard ce qui crée le lien de coeur à coeur sans jugement et renforce la relation social positif.

Nous pratiquons les mouvements, les étirements, les respirations que chacun adapte selon ses possibilités. Le corps ainsi stimulé et oxygéné produit naturellement les hormones du bonheur et fonctionne mieux.

Nous terminons par une courte relaxation.

Le yoga du Rire est un exercice formidable qui muscle notre capacité à rire pour garder le moral solide, pour prendre soins de notre santé naturellement à tout âge, pour créer le monde meilleur.

Le Yoga du Rire



Le Yoga du Rire est une activité joyeuse, accessible à tous avec un effet bénéfique pour le bien être et la santé.

Nous combinons les exercices de rire avec les étirements doux du corps et les respirations.

Venez, partager vos rires...vos sourires, vous remplir de la chaleur humaine, dans la bonne humeur et la bienveillance

EWA ACHALME

Exploratrice des possibilités à être un humain heureux et en meilleure santé possible dans le monde d'aujourd'hui.

Formée au Yoga du Rire, à la sophrologie, à la méditation de pleine présence.

Je souhaite partager cet outil formidable qu'est le Yoga du rire avec sa devise:

Je ne ris pas parce que je suis heureuse.

Je suis heureuse parce que je ris.