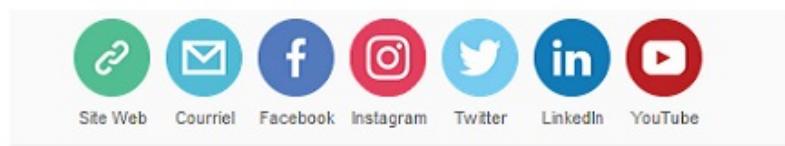




Linda Leclerc - <http://yogadurire.com>



Selon Linda Leclerc et le Dr. Kataria le yoga du rire ou rire sans raison peut changer votre vie!

Web radio

Écoutez l'émission spéciale qui présente Linda Leclerc

Expérimenez

Expérimenez 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 préférerons 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

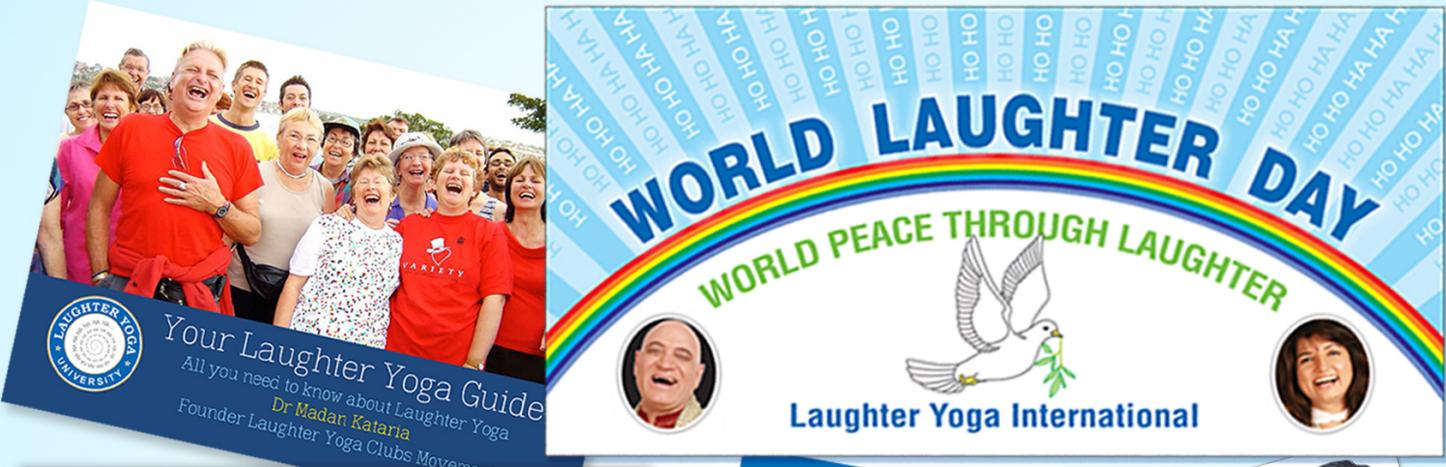
Dans cette entrevue, il explique ce qu'est le yoga du rire

Ressources

[+]

Téléchargez

Voici l'annonce officielle de la journée du rire



LAUGHTER YOGA UNIVERSITY

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

Profile .
The introduction of Laughter Yoga into my life provided much healing and restored my health after 17 years of battling cancer. Dr. Madan Kataria, the founder of Laughter Yoga, inspired me to join him in doing my part to promote world peace & healing through laughter.

Laughter Yoga is designed for people of all ages and physical abilities. Each session is custom-tailored for each group of participants. Consider Laughter Yoga for team building, corporate events, school assemblies, group events, wellness events, holiday gatherings, etc. your imagination can create myriad ways to incorporate health through laughter in a variety of occasions.

Contact me @ 616-225-1060 or assistance in creating a customized experience that will be memorable & wellness.

Also, consider becoming a Certified Laughter Yoga Leader; certification trainings are offered each year.

AGENDA

- 30 minutes Registration Logistics / Bring Laughter Questionnaire
- 1 Hour Welcome Session - Includes 17 movements (Resource Pack DVD, The History, Current & Philosophy & 5 unique features of LY, What is Laughter Yoga, 5 points 3 reasons)
- 15 minutes TEA BREAK
- 1 Hour Group Session - Laughter Yoga Session with Exercises, Meditation and Relaxation
- 45 Minutes Discussion: Why we need to laugh more today, how to laugh well & why you should be a fan of Laughter Yoga & new research & studies being done on Laughter
- 1 Hour LUNCH BREAK
- 1 Hour Group Session - Laugh Alone by adding laughter exercises with your daily routine e.g. while taking a shower, cooking, washing clothes, driving, etc.
- 1 Hour Learn to Cultivate the 4 Elements of Joy (Singing, Dancing, Playing & Laughing) For example a Children session & Ho Ho Ho Dance, Fun Games and Laugh Dance party
- 15 Minutes TEA/COFFEE BREAK
- 45 Minutes Group Session - Those involved in Laughter Yoga and learn the strategies to bring more laughter into your life
- 30 Minutes Quick Laughter Session, networking photos & feedback

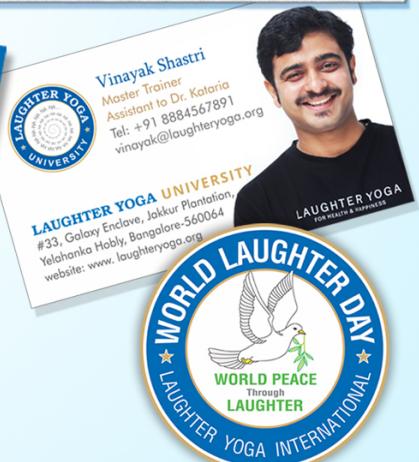
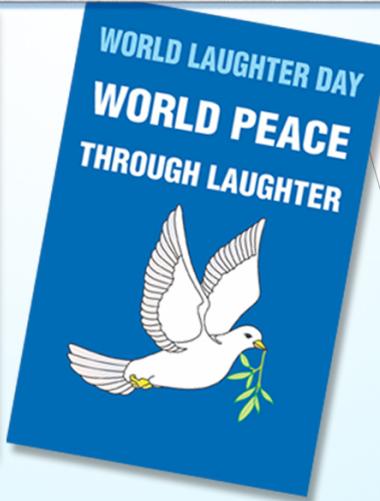
LAUGHTER YOGA
Basic Learning Workshop
Bringing Health & Happiness In Your Life

Are you stressed out ? And want to bring more Laughter, Health and Happiness in your Life?

Laughter Yoga is a unique exercise program sweeping the world where anyone can practice without any prior fitness or knowledge. It is truly a life changing experience, being practiced in more than 72 countries.

This unique one day workshop will give you knowledge and practical skills how to practice laughter exercises to bring health and happiness in your life.

For details contact:
Angela Esick-Dykes
Certified Laughter Yoga Teacher
Phone: 616-225-1060
email: angela.esick.dykes@gmail.com
Website: www.laugheryoga.org/
Michigan USA/



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](#)