



# Stage - Yoga du rire

## Description

Le yoga du rire, ou Hasya Yoga, a été inventé en 1995 par un médecin généraliste de Bombay, Madan Kataria, qui s'est rendu compte que ses patients joyeux guérissaient mieux que les moroses et qui a décidé de fermer son cabinet médical pour parcourir le monde et créer des Clubs de Rire.

Techniquement, le yoga du rire combine des rires sans raison avec des respirations yogiques (pranayama). N'importe qui peut rire sans raison, sans recourir à l'humour ou à des blagues. Est privilégié un rire simple, dans un premier temps abordé comme un exercice en groupe et qui va se transformer rapidement en rire réel et contagieux. Le concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques.

## Contenu

- Echauffement
- Exécution d'exercices de relaxation au travers du rire

## Prérequis

Aucun

## Groupe cible

A partir de 16 ans.

## Objectifs

- Entraîner le système respiratoire
- Améliorer la capacité pulmonaire
- Permettre le relâchement musculaire
- Prévenir les maladies cardio-vasculaires
- Améliorer les fonctions cognitives

## Informations supplémentaires

Prévoir une tenue légère, en matières naturelles et une deuxième veste. Eviter de manger et boire avant le cours. Possibilité de manger jusqu'à deux heures avant et boire 45 minutes avant.

## Date

sur demande / D\_62149

## Durée

Total 2.00 période(s)

## Ecolage

CHF 44.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

## Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS