

Rendez-vous à **9h45**
pour la conférence

Le Rire c'est sérieux...

Rire quand tout va bien, c'est facile!
Mais pourquoi et comment rire quand tout bascule?

Une conférence qui nous amène à découvrir pourquoi et comment le Rire peut aider dans la gestion de stress, angoisse et dépression.

Rire permet d'entretenir une bonne santé mentale, cultiver notre joie intérieure, muscler sa résilience malgré les épreuves de la vie. Une façon simple et accessible d'ajouter plus de rires, de plaisir et de légèreté au quotidien. L'histoire du Rire et la philosophie du Yoga du Rire (Hasya Yoga, la respiration du Rire).



© Gaëlle Villeneuve

Rendez-vous à **16h30** pour un atelier de mise en pratique

"Yoga du Rire...pour muscler notre résilience"

Le **Yoga du Rire** combine le rire intentionnel à des respirations yogique (Pranayama). Le yoga du rire est un concept unique développé par un médecin de l'Inde, le Dr. Madan Kataria.

Tout le monde peut rire sans raison, sans avoir recours à des blagues ou à l'humour. Pendant un atelier, le rire est « simulé » en groupe par des exercices physiques doux. Le rire intentionnel se transforme rapidement en rire naturel, communicatif et contagieux.

Pratiquer le Yoga du Rire, c'est reconnecter avec notre cœur d'enfant. Et cultiver la JOIE.

« On ne rit pas parce qu'on est heureux, On est heureux parce qu'on rit »

*Aucune expérience de yoga requise.



Institut du **Rire**

Sylvie Dagenais-Douville
(Master formatrice de Yoga du Rire)
institutdurire.ca