

PRÉSENTATION

Après avoir été commerçante, et avoir exercé d'autres métiers dans des secteurs d'activités différents ; j'ai eu l'inspiration, il y a quelques années, que je devais donner une nouvelle orientation à ma vie.

C'est à la lecture du livre de Thomas d'ANSEMBOURG, « *Cessez d'être gentil, soyez vrai* », que j'ai eu cette révélation : c'était devenu une évidence, j'irai vers de nouveaux chemins au contact des autres et aider à faire évoluer les consciences.

Au fil de mes lectures et mes découvertes, j'ai ainsi eu la confirmation du développement de ma Pleine Conscience afin d'aider mon prochain.

La méthode du Yoga du Rire m'est alors apparue comme une alternative pertinente pour parvenir à cet objectif d'être en harmonie avec moi-même.

Le Yoga du Rire est un concept d'un genre nouveau ; facile, immédiat, efficace et qui repose sur un rire dit « sans raison ».

Cette discipline a été inventée par le Docteur Madan KATARIA, médecin généraliste en Inde au milieu des années 1990. Aujourd'hui cette activité est expérimentée partout dans le Monde et notamment en France depuis 2002. L'Institut Français et International du Yoga du Rire diffuse la philosophie et l'enseignement de cette nouvelle pratique initiée par le Dr KATARIA.

Je suis moi-même diplômée de cet Institut en qualité d'animatrice certifiée. Ainsi au cours de mes séances, je mets en œuvre une méthode simple et accessible au plus grand nombre basée sur le rire, que l'on pourrait qualifier de gymnastique mentale, musculaire et respiratoire.

Effectivement, la technique du Yoga du Rire touche à l'essentiel : elle est respectueuse de nos équilibres biologiques, physiologiques et psychosociaux et elle ouvre à de nouveaux horizons. Rire est une action bénéfique et précieuse au quotidien, on y emprunte le chemin du cœur, comme un retour à notre humanité...

C'est pourquoi le Yoga du Rire implique une méthodologie évolutive au fil des nouvelles connaissances en la matière ; il offre aussi un panel des meilleurs outils et exercices issus de disciplines de développement personnel et de mieux-être reconnus pour leur efficacité et leur simplicité.

Au cours d'une séance, le pratiquant s'immerge dans un monde positif et magique, reconnu pour ses multiples bienfaits physiologiques : optimisme, lâcher-prise, bonne humeur, vitalité, anti-stress, dynamisme, joie, bon pour la santé ...

« La faculté de rire aux éclats est la preuve d'une âme excellente », Jean Cocteau.