

## 2 jours de formation intensive

Après avoir complété avec succès cette formation, vous serez qualifié(e) en tant qu'animateur/trice certifié(e) de Yoga du Rire, une certification reconnue à travers le monde. Vous serez en mesure d'animer des sessions de Yoga du Rire dans des centres sportifs, des associations de loisirs, des classes de yoga, des écoles, des maisons de retraite et des entreprises, ainsi que d'organiser des ateliers et des conférences publiques.

### Durant la formation vous apprendrez :

- L'histoire et le concept du Yoga du Rire
- Les bienfaits physiques, émotionnels et mentaux du rire
- Comment rire sans raison et l'enseigner aux autres
- Comment mettre sur pied un club de rire
- Comment faire de la publicité pour vos services
- Les applications de l'approche aux groupes spéciaux (enfants, personnes âgées, etc.)
- Les techniques stimulant le rire
- Comment rire seul

### A qui s'adresse la formation :

Toute personne engagée à répandre le Yoga du Rire tirera bénéfice de cette formation.

Elle s'adresse en particulier aux...

- Instructeurs de Yoga et de mise en forme
- Professionnels de la gestion et des ressources humaines
- Professionnels de la santé
- Enseignants et coaches de sport
- Psychologues et psychiatres
- Professionnels du domaine des loisirs
- Travailleurs sociaux
- Thérapeutes de famille ou de relation de couple
- Personnes pratiquant des thérapies alternatives
- Gestionnaire des ventes
- Professionnels du tourisme, guides



**Sophie Terrasse**, ATPQ, CAST, IKYTA, est fondatrice et directrice de l'**Institut Tournesol**, du **Club de rire Tournesol d'Ottawa** et, tout récemment, de **Capitale du rire**.

Fortes de son expérience en Art-thérapie, Thérapie par le jeu de sable, Yoga Kundalini et Yoga du rire, Sophie offre des services de thérapie et de formation, organise des ateliers de groupe et anime des retraites de travail au Canada et autour du monde. Elle est souvent invitée, comme conférencière, à prendre la parole au cours d'événements publics, de conférences et de congrès.

Animatrice et professeure certifiée de Yoga du rire, Sophie a reçu sa formation et sa certification des mains du Dr Madan Kataria, MD, fondateur du mouvement mondial de Yoga du rire. Elle offre des services de rire individuels et en groupe dans tous les milieux : grande et petite entreprise, gouvernement, organisations professionnelles, associations, hôpitaux, centres gériatriques, écoles, universités, garderies...

Pour plus ample information, veuillez communiquer avec:

### **Sophie Terrasse**

Ottawa, Ontario, Canada  
[sophie.terrasse@laughtercapital.com](mailto:sophie.terrasse@laughtercapital.com)  
[www.laughtercapital.com](http://www.laughtercapital.com)  
[www.sunflowerinstitute.ca](http://www.sunflowerinstitute.ca)

# YOGA DU RIRE

Formation d'animateur  
certifié de Yoga du Rire



- Êtes-vous stressé, triste et déprimé? Aimeriez-vous donner une plus grande place au rire et à la joie dans votre vie? Le Yoga du Rire est la nouvelle révélation santé qui parcourt le monde en ce moment et permet à n'importe qui de rire sans raison. Cette expérience a déjà transformé la vie de milliers de personnes.
- Aimeriez-vous devenir animateur ou animatrice certifié(e) de Yoga du Rire, animer des sessions de rire dans des entreprises, des centres sportifs, des écoles, des maisons de retraite, ainsi qu'organiser des conférences?

## Qu'est-ce que le Yoga du Rire

Le Yoga du rire™ développé par le médecin Indien Dr. Madan Kataria, est une nouvelle révolution dans la médecine du corps et de l'esprit : il combine exercices de rires simples et respirations yogiques *Pranayama*, pour améliorer santé et joie de vivre...Il s'agit d'une technique purement physique dont la combinaison *exercices de rire et respiration* augmente l'oxygénation du corps et du cerveau et permet de se sentir énergique et en pleine forme. Ces exercices sont simples, structurés et fondés sur l'actualisation active du bonheur. Ils sont appropriés et bénéfiques pour tous, quelles que soient les aptitudes ou les limites physiques, cognitives et sensorielles de chacun.



Le Yoga du rire™ produit les « substances chimiques du bonheur » dans votre cerveau : les endorphines. Les recherches ont prouvé qu'un rire intentionnel pouvait générer les mêmes bénéfices physiologiques et émotionnels qu'un rire authentique. N'importe qui peut rire dans un groupe sans avoir besoin d'humour, de blagues ou de comédie. Le rire est simulé au départ en tant qu'exercice physique dans un contexte de groupe mais associé au contact visuel et à une attitude de jeu, se transforme rapidement en rire réel et contagieux.

Le Yoga du Rire est pratiqué dans des entreprises et corporations, des centres sportifs, des studios de yoga, des maisons de retraite, des écoles, des

lycées, des universités, ainsi que dans des groupes pour les personnes handicapées physiquement ou mentalement ou encore des groupes de soutien pour les personnes combattant le cancer.

Le Yoga du Rire a beaucoup été couvert par les médias, y compris par le prestigieux magazine TIME, la BBC, CNN et Oprah Winfrey.

### Le déroulement d'une session de rire

Une session de rire est habituellement dirigée par un animateur de rire ou un(e) instructeur/trice qui donne des directives au groupe pour les différents exercices de rire, de respiration et d'assouplissement. Il y a quatre étapes dans une session de rire : battre des mains, pratiquer des exercices de respiration, cultiver le petit côté espiègle enfantin et les exercices de rire. On commence par des exercices d'échauffement tels que les applaudissements associés au chant « ho ho ha ha ha », puis on poursuit avec des exercices de rire où l'on apprend à produire un rire fort et profond, venant de l'abdomen. Nous encourageons les participants à nourrir une attitude enjouée et à maintenir le contact visuel, ce qui favorise l'émergence du rire spontané.

### Les cinq bienfaits du Yoga du Rire

**1. Vie personnelle :** Le Yoga du Rire vous aidera à laisser entrer plus de rire dans votre vie, à développer un sens de l'humour et à être plus souriant. Votre perception de la réalité deviendra plus positive, vous aurez davantage confiance en vous, vous aurez plus d'espoir et serez plus optimiste. Le Yoga du Rire change votre humeur en quelques minutes, or, lorsque vous êtes de bonne humeur, tout vous paraît bien et vous excellez dans tout ce que vous accomplissez.

**2. Vie professionnelle :** Votre productivité et votre performance dépendent de votre niveau d'énergie. Afin d'être à son meilleur, le cerveau a besoin de 25% de plus d'oxygène que n'importe quel autre organe du corps. Le Yoga du Rire augmente l'apport d'oxygène non seulement au cerveau, mais dans tout le corps, vous permettant de travailler plus longtemps et plus efficacement.

**3. La santé :** Le Yoga du Rire est un puissant exercice cardiovasculaire. En effet, 10 minutes de rire abdominal équivalent à 30 minutes d'exercice sur un rameur mécanique. Le Yoga du Rire diminue les effets négatifs du stress qui est la cause principale de la plupart des maladies. C'est un exercice simple qui soulage à la fois le stress physique, mental et émotionnel. Il renforce également le système immunitaire, diminue les symptômes d'hypertension, aide à contrôler le taux de sucre dans le sang et donne du tonus au cœur. C'est également un antidote puissant à la dépression – la principale maladie actuelle.

**4. Vie sociale :** La qualité de la vie et notre niveau de satisfaction dans la vie ne dépendent pas de la quantité d'argent, d'influence ou de succès que nous avons, mais plutôt du nombre de bons amis avec qui nous avons une relation enrichissante. L'appréciation et la reconnaissance des autres nous aident dans notre cheminement émotionnel. Le Yoga du Rire apporte une énergie positive qui facilite la prise de contact avec d'autres personnes et nous aide à tisser plus facilement des liens amicaux avec les gens.

**5. L'esprit de rire intérieur :** Le Yoga du Rire vous apprendra à garder le moral même lorsque vous devez confronter les défis de la vie. Il nourrit une attitude mentale positive, aide à gérer des situations négatives et facilite la collaboration avec des personnes difficiles.