

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.



**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**.

Fort 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)

# LE YOGA DU RIRE

le yoga du nouveau millénaire



## Une expérience qui changera votre vie Injectez du rire 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. Vous n'avez besoin ni de blagues ni d'avoir un sens de l'humour!
- Accessible à tous, son efficacité a été démontré scientifiquement : le yoga du rire est facile à apprendre et très plaisant à pratiquer! Les gens en ressentent la différence dès la première session.
- Le Yoga du Rire est pratiqué dans les entreprises et les corporations, les centres sportifs, les cours de yoga, les maisons de retraite, les écoles, les lycées, les universités, les groupes pour personnes handicapées physiquement ou mentalement et les groupes de soutien pour les personnes combattant le cancer.

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

## Pourquoi le Yoga du Rire

Tout le monde sait que rire est le meilleur des remèdes et que c'est très bénéfique pour la santé. Néanmoins, dans la vie pleine de stress et de tension du monde moderne il y a peu de choses qui nous font rire. Selon les recherches, pour bénéficier des effets positifs du rire sur la santé, le rire devrait être profond et fort et devrait durer entre 15 et 20 minutes chaque jour. Or, ceci est impossible dans la vie réelle puisque le rire naturel est conditionnel et ne dure que quelques secondes par-ci par-là, ce qui est insuffisant pour avoir un véritable effet sur notre santé. À l'aide du Yoga du Rire, il est possible de rire plus longtemps et plus profondément parce que le rire devient un exercice physique, et non un processus mental.

## Qu'est-ce qu'un club de rire

Les clubs de rire sont des clubs sociaux où les gens se retrouvent pour faire des exercices de Yoga du Rire habituellement une heure par semaine afin de bénéficier des nombreux effets positifs sur la santé du rire associé aux exercices de respiration. Les clubs offrent un réseau social enrichissant et amical.

Les clubs de rire sont gratuits ou le coût de participation est minime. Ils sont dirigés par des bénévoles formés comme animateurs et instructeurs de rire. Ce sont des organismes non-politiques, non-religieux, et sans but lucratif, faisant partie du Mouvement International du Yoga du Rire. Notre objectif est d'apporter santé, la joie et paix dans le monde à travers le rire.

## 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