

joyeuse en répétant simplement une combinaison de comportements physiques tels que le jeu et le rire.

Leçon - 6

Relier respiration et rire

Vous apprendrez comment des exercices de rire et de respiration tirés du yoga apportent plus d'oxygène dans votre corps et votre cerveau. Le coach démontrera les cinq exercices de base de respiration du yoga : le Kapalbhathi, l'Anulom Vilom, la respiration synchronisée, la respiration consciente et la respiration avec la tenue du son HUM.



Leçon - 7

Apporter le Yoga du Rire dans la vie réelle

Vous apprendrez comment la sagesse des exercices de Yoga du Rire peut être mise en action dans des situations de la vie réelle afin de nous amener à transformer notre vie, à mieux vivre les défis et à affronter en riant les petits problèmes de la vie quotidienne.

Leçon - 8

Évaluation and engagement

Au terme de votre formation particulière, votre coach évaluera votre maîtrise des techniques et des connaissances que vous aurez acquises au cours des huit semaines de formation. Elle vous encouragera à continuer à pratiquer le Yoga du Rire chaque jour et vous offrira son soutien afin de vous aider à faire plus de place au rire et à la joie dans votre vie.



Votre coach

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
www.laughtercapital.com
www.sunflowerinstitute.ca

8 leçons

ONE ON ONE

Coaching individuel en Yoga du Rire



Saviez-vous que vous pouvez rire même s'il n'y a rien de drôle? Vous n'avez pas besoin d'avoir un grand sens de l'humour pour rire : vous pouvez même rire lorsque le cœur n'y est pas. Le Yoga du Rire est la nouvelle révélation santé qui parcourt le monde en ce moment et qui peut transformer votre vie. Le Yoga du Rire est accessible à tous, simple et amusant; son efficacité a été scientifiquement démontrée. Le coaching individuel en Yoga du Rire convient idéalement à tous ceux qui désirent donner une plus grande place au rire et à la joie dans leur vie, ainsi qu'aux personnes combattant le stress, la dépression ou la timidité, aux personnes âgées ayant perdu l'habitude de rire, ou encore aux personnes physiquement handicapées ou souffrant de maladie chronique.

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, il se transforme rapidement en rire réel et contagieux. En fait, vous en sentirez les bienfaits dès la première séance. Le Yoga du Rire renforce le système immunitaire et vous aide à rester en santé. C'est un antidote puissant à la dépression et à l'hypertension; il aide à oxygéner le corps et le cerveau, donne de l'énergie et réduit les symptômes d'allergie, d'asthme, d'arthrite ainsi que ceux associés à de nombreux autres maux et douleurs.

Le coaching individuel

C'est un programme qui permet d'apprendre les exercices de Yoga du Rire en privé. La formule comprend huit leçons hebdomadaire entrecoupées par des séances de pratique à la maison et au téléphone avec le coach. C'est un excellent moyen d'aider des particuliers à apprendre les techniques

du Yoga du Rire, de profiter des nombreux effets positifs du Yoga du Rire sur la santé et de s'intégrer à la communauté internationale du Yoga du Rire.

Le coaching individuel de rire versus l'enseignement

Alors que l'enseignement constitue la transmission de connaissances et d'aptitudes, le coaching individuel est un engagement et un travail d'équipe entre le coach et l'élève où le coach aide, motive et inspire l'élève à mettre en application ses connaissances et ses habiletés dans son environnement personnel.

Leçon - 1

Introduction, histoire, le concept et la philosophie derrière le Yoga du Rire

Vous apprendrez le concept du Yoga du Rire, comment il a évolué et de quels principes scientifiques découlent les bienfaits du rire sans raison au niveau de la santé. Votre coach va calculer votre Quotient de Rire (QR); celui-ci mesure votre capacité à rire, votre type de personnalité, votre niveau de d'enjouement, votre sens de l'humour, votre capacité à exprimer vos émotions, votre habileté à faire face aux défis, vos aptitudes de communication, etc. Ce petit cours théorique est suivi par des exercices d'échauffement visant à effacer les inhibitions et la timidité.

Leçon - 2

Simuler le rire pour créer le rire

Lors de cette leçon votre coach vous expliquera le fait scientifique que même si on ne fait que simuler le rire, le corps ne fait pas la différence – l'effet sur notre santé est le même, que le rire soit réel ou simulé. Il vous apprendra une série d'exercices de simulation du rire et des techniques de renforcement de la voix qui vous amèneront éventuellement au rire réel.



Leçon - 3

Le mouvement crée l'émotion

Vous apprendrez comment rire même lorsque le cœur n'y est pas à l'aide de la théorie scientifique « le mouvement crée l'émotion ». Votre coach vous expliquera le lien double existant entre le corps et l'esprit, ainsi que la manière dont on peut modifier son état d'esprit en changeant son attitude corporelle, et inversement. Ceci est suivi par des exercices de rire et de respiration qui aideront à délier les mouvements du corps et à changer d'état d'esprit.

Leçon - 4

La joie et le bonheur

Vous apprendrez la différence entre le bonheur et la joie. Le coach vous expliquera pourquoi le bonheur est une réaction qui dépend de la présence ou non de différents facteurs dans notre vie, et pourquoi la joie, en revanche, est un engagement inconditionnel intérieur à prendre plaisir à la vie. La joie peut être créée par des comportements physiques très élémentaires, tels que le chant, la danse, le jeu et le rire. Vous apprendrez différentes techniques et exercices de rire qui aident à développer un état d'esprit joyeux.

Leçon - 5

Entraîner son corps et son esprit à rire

Vous apprendrez ce qu'est la programmation neurolinguistique alors que le coach vous expliquera comment il est possible d'entraîner le corps et l'esprit à rire et à créer une attitude