



YOGA DU RIRE

COURS COLLECTIF

Vos thérapeutes : Véronica Bostock
Katia Veru

Le yoga du rire est une pratique collective qui mêle exercices de respiration, rires sans raison, et mouvements doux. Basé sur le principe que le corps ne fait pas la différence entre un rire sans raison et un rire naturel. **Ce cours permet de déclencher des effets positifs immédiats sur la santé physique et mentale.** Accessible à tous, il ne demande aucune condition physique particulière.

Les bienfaits

Le yoga du rire est une pratique qui agit à la fois sur le corps, le cœur, et l'esprit.

Anti-stress par excellence, la séance de yoga du rire va permettre de relâcher les tensions qu'elles soient physiques, psychiques et/ou émotionnelles. En effet, le corps, stimulé par ces exercices de rire en continu sur une certaine durée, va **activer la production d'endorphine, de sérotonine, de dopamine et d'ocytocine : hormones dites du bonheur.**

On ressort souvent de la séance plus léger, relâché, apaisé, d'humeur joyeuse et avec un véritable lien crée au sein du groupe. Il permet également une activité cardio accessible et une remise en mouvement en douceur.

Sa pratique régulière va permettre d'accéder, au-delà de ce relâchement corporel et psychique, à transformer notre état d'esprit au quotidien, voir notre regard sur le monde.

Les techniques

Le cours alterne exercices simples, dynamiques et respiratoires, dans une ambiance bienveillante :

- **Un échauffement corporel** doux avec mouvements et étirements
- **Des exercices de rires sans raison** suivi d'une méditation du rire : on passe naturellement sans effort d'un rire sans raison à un rire spontané
- **Courte séance de relaxation** et recentrage pour permettre d'intégrer les bénéfices de la pratique

Retrouvez cette thérapie sur otium.center





🌿 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM

🌿 Durée : 60 min

🌿 Adapté aux ados et adultes : oui