



L'atelier des lucioles  
Association Loi 1901  
11 Place de l'Eglise  
56 230 Molac

contact@latelierdeslucioles.fr  
www.latelierdeslucioles.fr  
06 22 47 79 73

# ATELIER YOGA DU RIRE

Animé par Isabelle de Francqueville

Rire est excellent pour la santé ; il agit très favorablement sur notre cœur et l'ensemble du corps. Il aide à lutter contre les maladies cardio-vasculaires (3 fois moins de risque d'infarctus), diminue ou élimine la sensation de douleur, booste le système immunitaire, améliore les fonctions cognitives et chasse le stress...

Convaincue de toutes ces vertus du rire, le Dr Madan Kataria a eu l'idée de mettre en place le yoga du rire basé sur les respirations du Yoga et des exercices qui nous permettent de rire. **Le Yoga de rire est un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir de sens de l'humour.**

Formée à la méthode du Dr Kataria et ayant animée des séances de Yoga du Rire en Club et en entreprises pendant 5 ans à Lille, je vous propose une séance découverte.

La séance durera environ 50 mn. Elle se pratique en trois temps : échauffements, rires guidés entrecoupés de respirations, méditation dynamique (rires libres).

**Quand :**  
vendredi 10 février de 10h30 à 11h30  
vendredi 24 février de 10h30 à 11h30  
vendredi 10 mars de 10h30 à 11h30  
vendredi 24 mars de 10h30 à 11h30  
vendredi 7 avril de 10h30 à 11h30

**Public / Prérequis :** tout public mais il existe quelques rares contre-indications au Yoga du Rire car rire à gorge déployée sollicite de nombreuses parties du corps. Ainsi, le Dr Kataria déconseille le yoga du rire aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, d'hypertensions artérielles, d'hémorroïdes, d'incontinences, de hernies, d'épilepsie, de douleurs dorsales importantes, de descente d'organes, de désordres psychologiques majeurs – Bipolarité et schizophrénie notamment font parties des contre-indications médicales –, de toux importantes et dans le cas de grossesse à risque. En cas de doute, n'hésitez pas à nous demander.

**Nombre minimum de participants :** 10

**Tarif :** 5 € pour les adhérents ; 6 € pour les non adhérents

Isabelle de Francqueville a choisi de reverser tous les bénéfices de cet atelier à l'association. Merci pour sa générosité.

**Informations pratiques :** il est conseillé d'avoir une tenue confortable, d'ôter vos chaussures (chaussettes, chaussons souples ou chaussettes antidérapantes).

**Informations complémentaires :** d'autres séances peuvent être organisées à d'autres moments de la semaine. N'hésitez pas à nous contacter pour en parler.