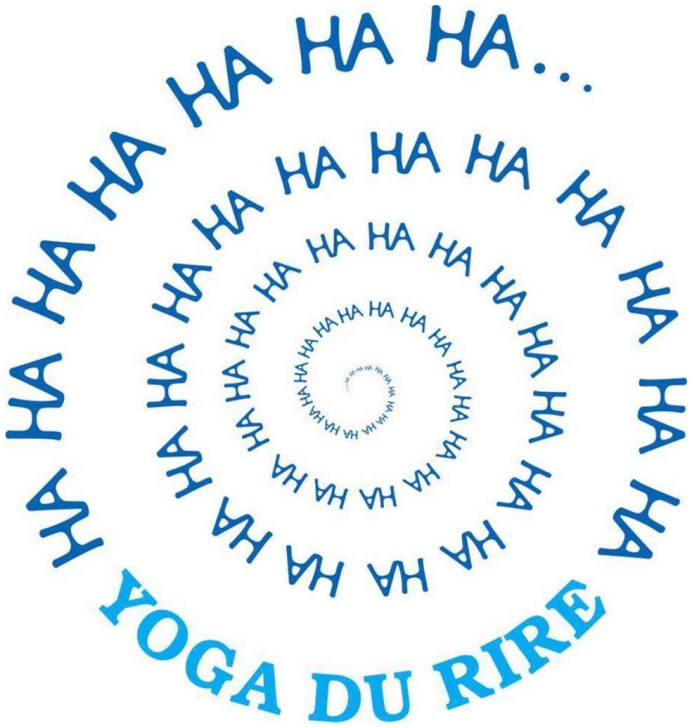
ligue valaisanne contre le cancer

Yoga du Rire



à l'attention de personnes concernées par le cancer

Préambule

Le Yoga du Rire est un concept unique où tout le monde peut rire sans raison sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie. Il est nommé "Yoga du Rire" parce qu'il combine des exercices de rire avec des exercices de respiration. Le corps et le cerveau reçoivent ainsi plus d'oxygène afin que les pratiquants puissent se sentir plus énergiques et en meilleure forme. Le concept du Yoga du Rire est basé sur le fait scientifique que le corps ne peut pas différencier le rire simulé du rire naturel. Ainsi, les mêmes avantages physiologiques et psychologiques sont obtenus. Il a été créé en 1995 par Dr Madan Kataria, médecin originaire d'Inde et de son épouse Madhuri Kataria, professeur de yoga.

Pratiqué en groupe, le Yoga du Rire permet de se sentir connecté aux autres et de créer un sentiment de communauté. Le rire partagé aide à renforcer les liens et à développer de l'empathie et la bienveillance envers soi-même et les autres. La pratique vise le lâcher prise et à abandonner le contrôle mental pour simplement être dans l'instant présent. Les exercices de respiration ont pour but de rétablir un rythme calme et apaisé, aidant le corps à équilibrer les moments de rire intense et de détente.

Où :

A la salle de conférence de la Ligue valaisanne contre le cancer,
2ème étage, Rue de la Dixence 19, 1950 Sion

Nombre de participants :

Maximum 10 personnes

Date et horaires :

Deux ateliers indépendants sont proposés :

➡️ Jeudi 6 novembre et/ou
➡️ Jeudi 13 novembre
👉 Participez à l'un ou aux deux ateliers, selon vos disponibilités !
Inscrivez-vous à la ou aux session(s) de votre choix !

Coût du cours :

Participation de 10 francs par personne pour les 2 sessions

Renseignements :

Laurène Barman, animatrice, yoga du rire au 078 865 53 56 ou laurene.barman@hotmail.com

Inscriptions :

LVCC au 027 322 99 74 ou info@lvcc.ch