

Thérapie par le rire

Les bienfaits du yoga du rire

Santé

- Sport type jogging modéré stationnaire
- Technique respiratoire type yoga: inspiration profonde puis expiration longue et intense
- Libère les tensions, améliore le sommeil
- Diminue l'anxiété, soigne la dépression légère
- Calme les douleurs aiguës et chroniques
- Renforce le système immunitaire
- Fortifie le système cardio vasculaire, régule la tension artérielle
- Améliore digestion, glycémie et cholestérol
- Réduit les symptômes de la maladie de Parkinson
- Diminue les problèmes de peau (acné, eczéma)
- Augmente la longévité

Emotionnel

- Anti stress
- Installation rapide de la bonne humeur
- Stimule les idées et les émotions positives
- Facilite le lâcher prise et la prise de recul
- Améliore l'activité intellectuelle

Social et relationnel

- Facilite une attitude sereine et joyeuse
- Communication non verbale positive
- Désamorçage des conflits
- Renforce l'empathie et la bienveillance
- Améliore les relations, les échanges et l'entente
- Augmente l'estime de soi et la confiance en soi

