



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS



Yoga du Rire 2.0

SAISON 2



Leçon du Dr Kataria

Les effets cardiovasculaires du yoga du rire

- . Apprenez l'impact du yoga du rire comme exercice cardiovasculaire et comment il contrôle la pression artérielle, dilate les vaisseaux sanguins et réduit l'inflammation des artères. Vous découvrirez ce qu'est la variabilité de la fréquence cardiaque et pourquoi elle est si importante pour un cœur sain.
- . Études scientifiques permettant de mesurer l'effet du yoga du rire sur les maladies cardiovasculaires.
- . De nouveaux exercices de rire, qui s'alignent sur les recherches scientifiques, seront enseignés.



Leçon du Dr Kataria

Yoga du rire & cancer

- . Comprenez le rôle du yoga du rire chez les patients atteints de cancer pendant la chimiothérapie, après le traitement et comment il peut améliorer la survie et la qualité de vie. Qu'est-ce que le cancer et comment se développe-t-il ? Apprenez la différence entre une cellule saine et une cellule cancéreuse et le rôle de la mutation génétique.
- . Découvrez les types, les signes, symptômes et les facteurs de risque du cancer, les options de traitement et la prévention.
- . Recherche scientifique sur les patients atteints de cancer - un aperçu.
- . Exercices de rire sur les irritations, les erreurs et les troubles.



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS



Yoga du Rire 2.0

SAISON 2



Leçon du Dr Kataria

Le Yoga du rire comme détoxification physique et psychologique

- . 700 milliards de cellules meurent chaque jour et nous sommes exposés à des toxines et pollutions extérieures. Comment le yoga du rire aide à se libérer de la charge mentale et émotionnelle (catharsis) ? Comment savoir que votre corps devient acide ? Apprenez comment notre corps maintient l'équilibre acide-base en éliminant ces toxines par la respiration et le yoga du rire.
- . Recherche récente Hongroise sur le Yoga du Rire montrant l'obtention des mêmes avantages avec des vidéos de session de yoga du rire.
- . De nouveaux exercices de rire en lien avec la recherche.



Leçon du Dr Kataria

Le Yoga du Rire comme programme de remise en forme

- . Apprenez comment différents exercices comme la respiration, les étirements, l'acupression et la rotation des articulations peuvent être combinés avec le yoga pour rendre l'expérience très plaisante. Sachez répondre aux besoins de remise en forme des personnes.
- . Études récentes de recherche sur le yoga du rire.
- . Exercices de rire liés à l'expression de la gratitude.