



Yoga du rire & santé  
INSTITUT FRANÇAIS



# Yoga du Rire 2.0

## SAISON 1

### Programme :



#### Leçon du Dr Kataria

**Le stress** : Que sait-on aujourd'hui du stress,? Le stress positif et le stress négatif, le stress aigu et chronique et mieux connaître ses causes ? Comprendre le système nerveux sympathique, l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien ainsi que le de stress - Cortisol, Épinéphrine. Vous apprendrez avec facilité les signes et les symptômes du stress. Techniques de gestion du stress : comment le yoga du rire aide à réduire le stress.

**Recherche scientifique** : Une recherche scientifique que tout yogi du rire doit connaître. Une étude néo-zélandaise de l'université d'Auckland confirme que les exercices de yoga du rire ont de meilleurs effets sur notre corps et notre esprit que le rire issu de l'humour, des blagues et de la comédie.

**Expliquer les exercices de rire et leurs bienfaits pour la santé** : si les exercices de yoga du rire sont menés en expliquant les bienfaits pour la santé, cela inspirera et motivera les gens à faire ces exercices avec plus d'enthousiasme.

**Astuce santé** : le conseil alimentaire contre les aliments gras...



Yoga du rire & santé  
INSTITUT FRANÇAIS



## Leçon du Dr Kataria

**Neurobiologie du rire :** Comprendre le système nerveux parasympathique (SNP) et le nerf vague, la clé de stimulation. Vous apprendrez à activer le nerf vague par la respiration diaphragmatique et le rire du ventre. Tout comprendre sur le cocktail du Rire, les Endorphines, la Dopamine, la Sérotonine, l'Oxygène, les hormones de croissance et la neurobiologie des cellules Natural Killer et des interférons du rire. Comment le rire et les exercices de respiration peuvent-ils aider à activer le système nerveux parasympathique ?

**Nouveaux exercices de rire** en se connectant à l'Univers. Et avec les cinq éléments. (Terre, Eau, Feu, Air et Espace).

**Recherche scientifique :** étude russe et japonaise mesurant l'efficacité et la performance des employés connectés avec l'univers par le rire.

**Conseil santé :** Apprentissage de la technique de libération émotionnelle (EFT). En tapant sur certains points d'acupression, comment vous pouvez vous guérir des symptômes courants de la vie quotidienne et changer vos habitudes.



## Leçon du Dr Kataria

Comprendre la dépression : Signes et symptômes, pourquoi les gens deviennent déprimés, différents types de dépression, neurochimie de la dépression, zones cérébrales impliquées dans la dépression, sources de sérotonine, microbiome du cerveau intestinal. Rôle des probiotiques dans la libération de sérotonine, aliments qui augmentent la population probiotiques et prébiotiques). Traitement naturel de la dépression. Vous comprendrez comment le rire aide à soulager la dépression.



Yoga du rire & santé  
INSTITUT FRANÇAIS



**Nouveaux exercices de rire** : une sélection liées à la spiritualité.

**Conseil santé** : Vous apprendrez comment la respiration croisée alternée (Anulom Vilom) équilibre votre système nerveux. Apprenez comment la respiration de la narine gauche peut calmer votre stress et comment la respiration de la narine droite peut augmenter votre niveau d'énergie.

**Recherche scientifique** : Comment le yoga du rire aide à produire plus de sérotonine chez les patients déprimés - Étude coréenne.



## Leçon du Dr Kataria

**Comprendre l'anxiété** : repérer les signes et les symptômes des différents types de troubles anxieux . Ce qu'est l'anxiété liée au trouble de stress post-traumatique (SSPT) avec dépression, comment le yoga du rire peut aider à soulager l'anxiété et la dépression. Comment associer des exercices de respiration avec les exercices de rire.

**Nouveaux exercices de rire** : Exercices de rire pratiqués en Inde. Présentation de l'engagement du rire.

**Conseil santé** : comment utiliser une pratique ancestrale consistant à se rincer la bouche avec de l'huile pour éliminer les toxines et les bactéries.

**Recherche scientifique** : recherche iranienne comparant les effets de l'AL et des anxiolytiques sur des patients souffrant du syndrome du côlon irritable