



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS



Yoga du Rire 2.0

SAISON 3



Leçon du Dr Kataria

Le Yoga du Rire et le système lymphatique

- Apprenez-en davantage sur le système lymphatique et son fonctionnement.
- Découvrez les différents organes du système lymphatique : les vaisseaux, les ganglions lymphatiques, la rate, le thymus et les canaux lymphatiques.
- Explorez les bénéfices du Yoga du Rire sur notre système lymphatique.
- Les muscles sollicités en Yoga du Rire, visage, cou, poitrine, diaphragme, abdomen...
- Les neurones miroirs pour comprendre pourquoi le Yoga du Rire et les autres émotions sont contagieuses.
- Apprenez et pratiquez de nouveaux exercices de Yoga du Rire.



Leçon du Dr Kataria

La pleine conscience pour les pratiquants de Yoga du Rire

- Pourquoi la pleine conscience est-elle si cruciale pour vivre pleinement sa vie.
- Quelle est la différence entre la méditation et la pleine conscience.
- Améliorer l'attention et la concentration pour obtenir le maximum de résultats avec le minimum d'efforts.
- Apprenez les pratiques de la pleine conscience : le Body scan, la respiration consciente, l'alimentation consciente, l'écoute active et l'observation de pleine conscience.
- Étude scientifique : la rétroaction faciale module l'expérience émotionnelle. Tenir une baguette entre les dents peut modifier l'état émotionnel en libérant des neurotransmetteurs dans les centres cérébraux.
- Apprenez et pratiquez de nouveaux exercices de rire.



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS



Yoga du Rire 2.0

SAISON 3



Leçon du Dr Kataria

Le yoga du rire à l'Ecole

- Opportunités et challenges du Yoga du Rire à l'école et pourquoi est-ce très efficace pour les enfants âgés de moins de 7 ans ?
- Aujourd'hui, les enfants ont besoin de rire davantage: diverses techniques de Yoga du Rire pour les enfants de différents niveaux et âges.
- Incorporer les quatre éléments de la joie conduit à des exercices de rire fondés sur les valeurs.
- Des exercices de Rire adaptés aux différents enfants.
- Étude scientifique iranienne sur les effets du Yoga du Rire chez les enfants.
- Étude sur les effets du Yoga du Rire sur la qualité du sommeil.



Leçon du Dr Kataria

Le yoga du rire et le diabète

- Comprendre le diabète : causes, signes, symptômes et complications.
- Comment le Yoga du Rire aide à contrôler la glycémie.
- Étude scientifique sur le Yoga du Rire et le diabète.
- Comment cultiver le sourire et le rire de G.Duchenne.
- Apprendre et pratiquer de nouveaux exercices de rire.