

## Pourquoi le Yoga du Rire ?

- Il est scientifiquement prouvé que pour obtenir les bienfaits du rire, nous avons besoin de **rire en continu pendant au moins 10 à 15 minutes**. Dans les séances de Yoga du Rire, nous sommes assurés de pouvoir le faire.
- Pour obtenir les bienfaits du rire, le **rire doit être ample et profond, provenir du diaphragme**. Dans les séances de Yoga du Rire, nous pouvons rire de cette manière, **bruyamment**, en faisant participer tout le corps sans gêner personne.
- Dans notre quotidien, pour rire, nous sommes **dépendants des circonstances de la vie**. Dans les séances de Yoga du Rire, nous sommes assurés de rire et d'en obtenir les bienfaits.

« Le rire est une gymnastique mentale, musculaire et respiratoire. Il aide à vivre plus longtemps et en meilleure santé. » *Dr Henri Rubinstein*