

Qu'est-ce que le yoga du rire ?

Créé par le Docteur Madan Kataria en 1995.

Le Yoga du Rire est un concept basé sur le rire sans raison, sans avoir recours aux blagues... etc...

Par de simples exercices, le rire est stimulé, il se transforme vite en rire naturel et contagieux.

C'est une combinaison d'exercices de rire et de respirations de yoga.

Le Yoga du Rire est basé sur le fait scientifique que le corps ne fait pas de différence entre un rire simulé ou stimulé et un rire naturel ou authentique.

Ce rire simulé entraîne les mêmes bénéfices physiologiques et psychologiques.