



YOGA DU RIRE

UNIVERSITE DU LITTORAL
COTE D'OPALE
BOULOGNE SUR MER
CALAIS
DUNKERQUE
ST OMER

LISE BOUNSAYTHIP
psychologue et animatrice
certifiée de yoga du rire

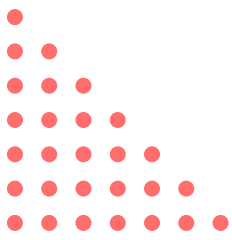


Nous rions de moins en moins. En 1939, les Français riaient 19 minutes par jour. En 1983, 6 minutes. En 2000, moins d'une minute quotidienne. En 2005, 7% des Français affirmaient ne jamais rire. Il a été scientifiquement prouvé que rire joue un rôle préventif dans l'apparition des maladies cardio-vasculaires. Rire 10 à 15 minutes par jour nous maintiendrait en bonne santé.

Qu'est ce que le yoga du rire ?

Le yoga du rire (Hasya Yoga en sanscrit) est une pratique moderne du yoga qui associe de des exercices de stretching doux et de respiration, de rire et de relaxation. Il a été crée en Inde en 1995 par le Docteur Madan Kataria et son épouse Madhuri Kataria, professeur de yoga.

" Facile, accessible, immédiat et efficace, le yoga du rire repose sur un rire « sans raison » .



les bienfaits du rire



Son concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire spontané, et les bienfaits sont les mêmes. Le rire bon pour la santé doit venir du corps et solliciter le diaphragme.

Les personnes qui pratiquent le Yoga du Rire témoignent d'améliorations significatives de leur état de santé physiques et psychiques car le rire agit sur le système immunitaire et a des effets positifs sur le mental.

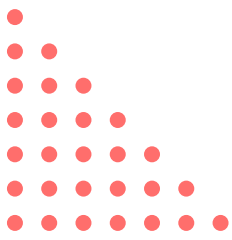
BENEFICES POUR LES ÉTUDIANTS

La crise du covid a bouleversé nos habitudes de travail, nos habitudes de vie personnelle et fragilisé notre état de santé tant physique et psychologique. Les étudiants ont été impactés dans leurs études et vision du futur face à l'incertitude générée ainsi que dans leurs relations sociales et familiales. A cela a succédé une crise mondiale dans un contexte de guerre amenant un contexte d'autant plus anxiogène.

Il devient nécessaire de retrouver un état d'esprit positif, de renforcer les liens sociaux, de doper les capacités de résilience.

Retrouver nos capacités à rire est un antidote efficace dont les effets sont scientifiquement prouvés





les bienfaits du rire



Son concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire spontané, et les bienfaits sont les mêmes. Le rire bon pour la santé doit venir du corps et solliciter le diaphragme.

Les personnes qui pratiquent le Yoga du Rire témoignent d'améliorations significatives de leur état de santé physiques et psychiques car le rire agit sur le système immunitaire et a des effets positifs sur le mental.

BENEFICES POUR LES ÉTUDIANTS

La crise du covid a bouleversé nos habitudes de travail, nos habitudes de vie personnelle et fragilisé notre état de santé tant physique et psychologique. Les étudiants ont été impactés dans leurs études et vision du futur face à l'incertitude générée ainsi que dans leurs relations sociales et familiales. A cela a succédé une crise mondiale dans un contexte de guerre amenant un contexte d'autant plus anxiogène.

Il devient nécessaire de retrouver un état d'esprit positif, de renforcer les liens sociaux, de doper les capacités de résilience.

Retrouver nos capacités à rire est un antidote efficace dont les effets sont scientifiquement prouvés



les bienfaits du rire



CERVEAU

Améliore la concentration et mémorisation
Améliore la qualité du sommeil



POUMONS

Augmente les capacités pulmonaires
Améliore l'asthme
Renouvelle l'air résiduel dans les poumons



CARDIO VASCULAIRE

Prévention des maladies cardio-vasculaires
Baisse de la tension artérielle



ESTOMAC

Améliore la digestion en massant les organes internes
Lutte contre la constipation et l'apparition d'ulcères



MUSCLES

Détente musculaire
Mobilise les muscles du corps: visage, abdominaux, diaphragme, ...
1 min de rire équivaut à 10 min de jogging



IMMUNITE

Stimule le système immunitaire
Stimule la production d'anti-inflammatoires naturels



Relations sociales

accroît nos relations sociales
combat la timidité



BIEN-ETRE ET ANTI STRESS

libération d'endorphine et de sérotonine
Effet anti-stress et cathartique



HO HO HA HA HA


FACILE RAPIDE IMMEDIAT ET EFFICACE

Déroulement d'une séance de yoga du rire

Une tenue confortable est recommandée durant la séance. Pensez également à prendre une bouteille d'eau pour vous hydrater.

Les séances se déroulent en groupe et durent environ une heure. La séance se déroule selon les étapes suivantes en présentiel:

1. Des exercices d'échauffement et d'étirement
2. Des clappings, qui consistent à frapper des mains, paume contre paume, afin de stimuler des points énergétiques
3. Des exercices de respiration issus du yoga
4. Des exercices de rire ludiques
5. Des « rires libres » ou relaxation guidée
6. Un temps de parole pour partager les impressions, sensations, etc... dans le calme



« Le yoga du rire est une gymnastique AGREABLE, FACILE, accessible POUR TOUS et bon pour la santé ! »



Déroulement d'une séance en visio

Une version en visio adaptée aux contraintes spatio-temporelles dans les emplois de temps et contraintes de déplacement est proposée, avec quelques aménagements par rapport à la version en présentiel.

L'avantage est la possibilité de regrouper un nombre plus élevé de participants, sans les contraintes sanitaires.

La formule **HYBRIDE** est idéale, proposant une première séance en présentiel pour bien intégrer le concept et découvrir une séance-type avec des exercices impossibles à réaliser en distanciel (exercices en groupe ou en duo par exemple).

L'animateur rédige chaque séance pour la rendre captivante, ludique et adapté au public concerné. Les situations habituellement stressantes du quotidien sont transformées en contexte de rire pour créer de nouvelles associations positives. La répétition des sessions permet de renforcer ces nouveaux liens neuronaux (apprentissage).



- Première Session en présentiel pour chaque site (ULCO Boulogne Sur Mer, Dunkerque, Calais, et St Omer)
- Puis programmation de 6 séances en visio par site en fin de journée/à midi (horaires à définir), séances hebdomadaires ou tous les 15 jours (fréquence à définir)

AU TOTAL:

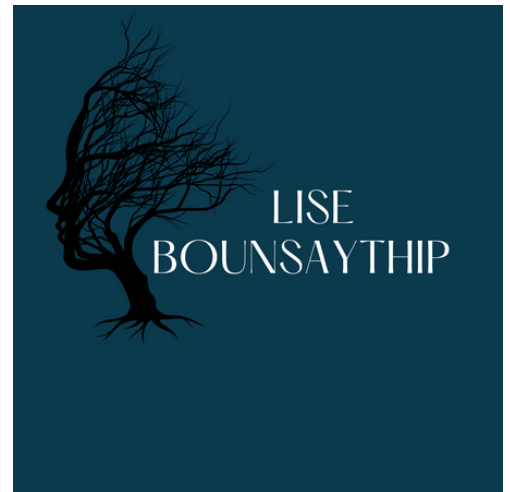
4 séances en présentiel sur chacun des sites (ULCO Boulogne Sur Mer et ULCO de Dunkerque, Calais, St Omer)

6 séances en visio hebdomadaire pour chacun des sites

VOTRE ANIMATRICE

LISE BOUNSAYTHIP

Psychologue,
Psychothérapeute
Animatrice certifiée par
l'institut français de yoga
du rire et santé depuis 2017



HO HO HA HA HA!