



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS



Yoga du Rire 2.0

SAISON 4



Leçon du Dr Kataria

Le Yoga du Rire en Entreprise

- Quelle est la meilleure façon d'aborder les entreprises, y compris les multinationales.
- Découvrez un large éventail de programmes pour les entreprises.
- Comment développer vos propres compétences professionnelles.
- Le développement d'outils professionnels : enregistrer des vidéos, créer un profil sur le web et préparer votre CV pour les opportunités commerciales.
- Les principales recherches concernant le yoga du rire dans le monde des affaires.
- Une liste d'exercices de rire parmi les plus appréciés en entreprise.



Leçon du Dr Kataria

Comment gérer les pensées négatives et les personnes toxiques

- Une manière efficace de cultiver et garder un esprit positif
- Pourquoi rions-nous ?
- Les trois théories du rire :
 - La théorie du soulagement
 - La théorie de la supériorité
 - La théorie du désaccord
- Exercices de rire sur le thème « Rire sans raison ».



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS



Yoga du Rire 2.0

SAISON 4



Leçon du Dr Kataria

Le yoga du rire dans les hôpitaux :

- Comment introduire le yoga du rire dans les hôpitaux pour les médecins, les infirmières, le personnel hospitalier et les patients. Également dans différentes structures : les cliniques de santé mentale, les centres de dialyse, les unités de chimiothérapie, etc.
- Le Yoga du rire = outil thérapeutique pour le traitement des maladies chroniques. Découvrez quels en sont les bénéfices et pour quelles maladies.

Le yoga du rire et expression du bonheur :

- Le yoga du rire et la psychologie positive. Il existe des similitudes entre le Yoga du rire et la psychologie positive développée par Martin Seligman. Il s'agit d'une approche scientifique qui vise à promouvoir le bien-être, le bonheur et l'épanouissement personnel par le biais d'émotions positives, de forces de caractère et d'un engagement significatif.
- Nouveaux exercices de rire sur le thème du bonheur.



Leçon du Dr Kataria

Yoga du rire pour les personnes souffrant de handicaps physiques :

- Comment pratiquer le yoga du rire pour les personnes handicapées, la paralysie cérébrale, la sclérose en plaques, l'atrophie musculaire.
- L'importance des avantages et les défis avec les personnes handicapées.
- Comment pratiquer des exercices de yoga du rire, chanter, rire et danser en fauteuil roulant [vidéo].
- Exercices de rire favorisant la purification et la désintoxication.