

## « Libérez votre stress grâce au Yoga du Rire »



Le yoga du rire est une méthode innovante alliant des exercices de rire intentionnel et des techniques de respiration profonde issues du yoga. Cette pratique simple et accessible est reconnue pour ses **nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale**, elle réduit le stress, renforce le système immunitaire et améliore l'humeur. Que vous soyez coach, thérapeute ou souhaitez simplement découvrir une nouvelle méthode pour booster votre bien-être, cette formation vous propose de découvrir et maîtriser une discipline unique. À qui s'adresse cette formation ?

**Cette formation est ouverte à tous.** Que vous soyez :

- Coach : En quête d'outils complémentaires pour accompagner vos clients vers un mieux-être global, le yoga du rire peut être une approche nouvelle et efficace.
- Thérapeute : désireux d'ajouter à vos pratiques une méthode simple et ludique pour aider vos patients à libérer des tensions émotionnelles et physiques.

Document actualisé le 01/03/2023

- Une personne souhaitant enrichir sa culture personnelle et intégrer des pratiques bénéfiques au quotidien, cette formation vous donnera les clés pour instaurer plus de joie et de légèreté dans votre vie.

La formation en yoga du rire est structurée en trois modules pour vous permettre d'apprendre progressivement, tout en maîtrisant les concepts essentiels et les pratiques à mettre en œuvre. Chaque module allie théorie et pratique afin de vous offrir une compréhension complète de cette discipline.

Le premier module pose les bases théoriques de la pratique. Vous y découvrirez l'histoire du yoga du rire, ses fondements scientifiques ainsi que ses nombreux bienfaits pour la santé. Nous aborderons également la manière dont le corps et l'esprit réagissent au rire, qu'il soit naturel ou intentionnel, et pourquoi le rire intentionnel peut avoir les mêmes effets positifs qu'un rire spontané.

Ensuite, nous vous présenterons les différents exercices de rire et de respiration utilisés dans une séance de yoga du rire. Vous apprendrez à structurer une séance complète, à guider un groupe et à créer un environnement bienveillant et stimulant pour vos participants. Vous découvrirez également comment alterner les exercices de rire avec des moments de relaxation pour maximiser les effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Vous apprendrez à animer une séance de yoga du rire de manière fluide et naturelle, à gérer les dynamiques de groupe et à adapter la séance aux différents types de participants (enfants, adultes, personnes âgées, etc.). Nous vous fournirons des techniques pour maintenir une atmosphère positive tout en répondant aux besoins individuels du groupe. Ce module vous donnera également des clés pour intégrer le yoga du rire dans votre pratique professionnelle ou personnelle.

À l'issue de cette formation, vous serez capable :

- De comprendre les principes fondamentaux du yoga du rire et ses bénéfices pour la santé physique et mentale.
- De conduire une séance de yoga du rire, en adaptant les exercices selon les besoins des participants.
- D'utiliser le rire comme un outil puissant pour libérer les tensions, encourager une communication positive et renforcer les liens sociaux dans un groupe.
- D'ajouter une nouvelle compétence à votre arsenal si vous êtes coach ou thérapeute, ou simplement pour enrichir votre bien-être personnel.

Que vous cherchiez à en faire un outil professionnel ou une pratique personnelle, le yoga du rire vous permettra d'apporter joie et sérénité dans votre quotidien, et d'aider ceux qui vous entourent à en faire de même.

Rejoignez-nous et devenez un ambassadeur du rire pour la santé et le bien-être !

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

12 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr>  
ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de pratiquer le yoga du rire.

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions



### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

[rhf-idf@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-idf@agefiph.asso.fr)

#### **MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

[contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

Document actualisé le 01/03/2023

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Le Prix :

99 €

### Contact :

MARIN JONES Harriet  
equipepedagogique@elearningformalis.fr  
+ 33 1 87 20 06 98

## « Libérez votre stress grâce au Yoga du Rire »

### PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

#### **Module 1 : Introduction au yoga du rire et à ses bienfaits**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'histoire et les bienfaits du yoga du rire.

Chapitre 1 : Origines et philosophie

Chapitre 2 : Les bienfaits du yoga du rire

Chapitre 3 : Les fondamentaux du yoga du rire

...

Évaluation module 1

---

#### **Module 2 : Techniques et exercices pratiques**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de s'échauffer et de pratiquer des exercices de yoga du rire pour libérer les tensions et se détendre.

Chapitre 1 : Échauffements et préparation

Chapitre 2 : Exercices de rire

Chapitre 3 : Techniques de relaxation et de clôture

...

Évaluation module 2

---

Document actualisé le 01/03/2023

### **Module 3 : Intégration et animation de séances de Yoga du rire**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'animer une séance de yoga du rire pour un groupe ou pour une personne.

Chapitre 1 : Préparation des séances

Chapitre 2 : Animation des séances

Chapitre 3 : Applications et évaluations

...

Évaluation module 3

---

## **ACCESSIBILITÉ**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

### **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

Document actualisé le 01/03/2023



### 3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien : <https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr) – Site internet : <https://elearningformalis.com/>