



PRÉSENTATION DU YOGA DU RIRE EN FRANCE

Le Yoga du Rire et son impact en France et en entreprise

Le Yoga du Rire : Un Mouvement Mondial pour le Bien-être

Inventé en 1995 par le Dr Madan Kataria, le Yoga du Rire, ou Hasya Yoga, combine le rire avec des exercices respiratoires de yoga. Cette méthode, qui a débuté modestement dans un parc de Bombay, est aujourd'hui pratiquée dans des milliers de Clubs de Rire à travers le monde, célébrant chaque premier dimanche de mai la Journée Mondiale du Rire.

Le Yoga du Rire en France : Un Essor Significatif

Développé en France depuis 2002 par Corinne Cosseron, le Yoga du Rire a gagné en popularité grâce à ses bienfaits scientifiquement prouvés. L'École Internationale du Rire, première école de rire au monde agréée par le Dr Kataria, a joué un rôle clé dans la formation de milliers d'animateurs et professeurs et dans la diffusion du Yoga du Rire en France.

Bienfaits Scientifiquement Prouvés du Yoga du Rire

Le Yoga du Rire offre d'importants avantages physiologiques, tels que la réduction du cortisol, l'hormone de stress, et l'augmentation des endorphines, contribuant ainsi à lutter efficacement contre le stress, le burn-out, l'anxiété et la dépression. Les participants signalent également une amélioration de leur santé globale, une augmentation de l'énergie, une diminution des douleurs chroniques et une meilleure résistance au stress.

Des Clubs de Rire dans le monde entier

Le Yoga du Rire connaît une présence significative avec des centaines de clubs actifs en France et des milliers à travers le monde, répartis sur tous les continents. Ces clubs, véritables communautés de bien-être, sont répertoriés dans l'Annuaire officiel du Yoga du Rire et de la Rigologie :

<https://www.clubs-de-yoga-du-rire.com/>

Le Yoga du Rire en Entreprise : Un Outil de Bien-être et de Cohésion

Le Yoga du Rire s'est avéré être un outil précieux en entreprise pour améliorer la santé et le bien-être des employés, renforcer la cohésion d'équipe et créer un environnement de travail positif. Les séances de Yoga du Rire en entreprise aident à instaurer une culture d'optimisme et de résilience, essentielles dans le contexte professionnel moderne.

➤ CONTACT POUR PLUS D'INFORMATIONS :

École Internationale du Rire de Corinne Cosseron

Maison du Bonheur - 1, rue de la Coste 34110 Frontignan

Contact Presse : Julien Peschot + 33 (0) 625 706 936

Site : www.ecoledurire.com

Salle de presse : <https://ecoledurire.com/lecole-internationale-du-rire/presse/>

Mail : page contact du site : <https://ecoledurire.com/contact/>