

# The Laughter Studio

*Les 14 & 15 mai 2016,  
venez rire avec nous en Bresse!*

---



*Photo : Le rire en Bresse – Juin 2012 - Que du bonheur !*

Vous trouverez dans ce document toutes les informations dont vous avez besoin au sujet de la **Journée Découverte du Yoga du Rire** et de la **Formation Certifiante (ou non) d'Animateur de Yoga du rire** que je vais offrir en Bresse les 14-15 mai prochains. J'espère qu'elles répondront à toutes vos questions. *N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions supplémentaires!*

Inscrivez-vous dès aujourd'hui directement en ligne... et devenez un(e) expert(e) du rire!

Au plaisir de vous rencontrer dans le rire et dans la joie en Bresse au mois de mai!

Amicalement,

*Marjorie Moulin*

Tél: (001)289-380-2058 (Canada) | Email: marjoriemoulin@yahoo.ca

[www.TheLaughterStudio.com/RireEnBresse.com](http://www.TheLaughterStudio.com/RireEnBresse.com) | [www.RireEnBresse.ca](http://www.RireEnBresse.ca)

[www.TLSTraining.ca](http://www.TLSTraining.ca)

*P.S. : Pour toutes questions supplémentaires, merci de me contacter directement par téléphone au Canada ou par e-mail – SVP indiquez-moi à quel numéro et quand je peux vous rappeler après 16h du fait du décalage horaire, et je le ferai dans les 24h suivantes. J'aurai un numéro de téléphone bressan à partir du 3 mai. Alternativement, vous pouvez contacter ma personne contact locale : Michèle Bertin – Tél. : 04-74-45-28-20 - Courriel : [michelebertin@wanadoo.fr](mailto:michelebertin@wanadoo.fr) - Site web: [www.therachi-ain.fr](http://www.therachi-ain.fr) Merci de votre compréhension!*



# QUAND & OÙ

---

Samedi 14 mai 2016 de 9h30 à 18h & Dimanche 15 mai 2016 de 9h30 à 17h30.  
Viriat et/ou Bourg-en-Bresse selon le nombre de participants.

## DE QUOI IL S'AGIT

---

### Êtes-vous stressés ? Avez-vous envie de plus de joie, de rire & de bien-être au quotidien ?

Joignez-vous à nous pour apprendre comment retrouver ou augmenter votre joie de vivre, booster votre vitalité, améliorer votre santé. Obtenez les outils nécessaires pour positiver et augmenter votre potentiel de créer de bonnes amitiés & relations.

Le Yoga du rire est une technique unique de relaxation et de bien-être pratiquée dans plus de 70 pays à travers le monde et grâce à laquelle tout le monde peut apprendre comment rire sans raison, sans avoir recours au sens de l'humour ni aux blagues ou à la comédie. Il s'agit véritablement d'une expérience qui peut positivement transformer votre vie.

### Joignez-vous à nous, à titre personnel ou professionnel, pour 1 jour ou 2 de formation anti-stress intensive dans la joie, la bonne humeur, et une ambiance de groupe sympathique, conviviale & détendue où vous aurez l'occasion de vous faire de nouveaux amis.

- Découvrez une nouvelle approche philosophique de la vie et une méthode efficace pour cultiver votre esprit du rire. Faites vous-même l'expérience d'une méthode anti-stress tout à fait novatrice et unique en son genre.
- Apprenez à mieux gérer votre stress tout en apportant plus de bien-être physique, mental et émotionnel dans votre quotidien grâce aux bienfaits du rire.
- Apprenez à rire sans raison, sans avoir besoin d'utiliser votre sens de l'humour, blagues et comédie.
- Pas besoin d'expérience antérieure: la partie "yoga" du yoga du rire est simplement empruntée aux exercices de respiration du yoga; pas de pose exigeant une certaine condition physique; tout le monde, à tout âge, ayant la capacité physique de rire peut participer.

**Cette formation est essentiellement axée sur la pratique du rire (2/3 pratique et 1/3 théorie). Alors, préparez-vous à rire de manière intensive pendant ces 1-2 jours de formation. Une bonne dose d'endorphine garantie !**



Selon vos besoins personnels & professionnels, cette formation peut mener à une **Certification d'Animateur agréé de Yoga du rire avec Laughter Yoga International** reconnue internationalement dans plus de 65 pays. Un Certificat officiel du Dr Kataria - Laughter Yoga International - sera remis à tout participant ayant choisi cette option à l'issue des deux jours de formation.

*Note: Les animateurs agréés ne sont pas autorisés à certifier des personnes comme animateurs.*



## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

---

Cette formation est idéale pour toute personne souhaitant:

- Apporter plus de rire, de joie, d'humour et de plaisir dans sa vie quotidienne
- Acquérir une compréhension approfondie du Yoga du rire - son histoire, ses principes, sa psychologie & sa philosophie
- Obtenir les techniques de base nécessaires pour changer instantanément son humeur de manière positive pour mieux faire face aux défis de la vie
- Devenir Animateur agréé de yoga du rire
- Démarrer un Club de rire
- Animer des séances de rire pour des entreprises et corporations, centres de fitness, studios de yoga, écoles, résidences pour personnes âgées
- Offrir des séminaires publics
- Ajouter un service novateur à votre pratique professionnelle
- Créer des exercices de rire de manière spontanée
- Devenir un expert de la bonne humeur
- Rire pendant 2 jours avec de nouveaux amis !

Dans une ambiance conviviale et détendue, vous vous familiariserez avec les 40 exercices fondamentaux du yoga du rire du Dr Kataria pour repartir avec une base solide des techniques nécessaires pour pouvoir non seulement rire seul et aussi rire avec votre famille, vos amis et votre entourage pour plus de joie au quotidien. En participant aux 2 jours de formation, vous pourrez aussi apprendre comment animer des séances de yoga du rire pour tout public (enfants, adultes, seniors, entreprises, club sociaux, etc.) et serez aussi en possession des outils nécessaires pour pouvoir démarrer un Club de rire dans votre communauté. Et nous vous encouragerons à tout moment à avoir recours à votre sens de la créativité pour savoir comment créer vos propres exercices de rire instantanément pour apporter plus de bien-être à tout moment et dans toute situation stressante de votre vie personnelle & professionnelle.

## LE YOGA DU RIRE POUR LES PROFESSIONNELS

---

Le Yoga du rire s'adresse à toute personne désirant ajouter plus de rire, d'humour et de plaisir dans sa vie. Il s'adresse aussi aux personnes désirant démarrer un Club de rire ainsi qu'à un grand nombre de professionnels - pour n'en nommer que quelques-uns:

Professionnels des ressources humaines; Formateurs professionnels d'entreprise; Professeurs de Yoga & de Taïchi; Professionnels de la santé; Infirmières; Docteurs; Enseignants; Entraîneurs sportifs; Psychologues et psychiatres; Travailleurs sociaux; Educateurs; Conseillers professionnels; Professionnels du show-business; Acteurs; Professionnels travaillant pour les personnes âgées; Thérapeutes matrimoniaux et de la famille; Spécialistes en thérapies alternatives; Professionnels de la vente; Professionnels du tourisme et guides touristiques; Clowns et comédiens;... soit toute personne désirant plus de rire dans sa vie!



## VOUS VOULEZ JUSTE UN PEU PLUS DE RIRE POUR VOUS-MÊME?

---

**Vous souhaitez juste apporter plus de rire à votre quotidien, rire le temps de 1 ou 2 jours avec un groupe sympathique et n'avez pas besoin de Certificat D'Animateur de Yoga du rire ? Nous avons pensé à vous !**

Pour la toute première fois et pour plus de flexibilité selon vos besoins personnels, nous vous offrons l'option de participer à notre «**Journée découverte du Yoga du rire**» le 14 mai ou aux deux des 2 journées de formation sans obtenir de certification (voir la section "Options Disponibles".)

Ceci est une opportunité unique de vous permettre de vous initier aux plaisirs du Yoga du rire pour votre bien-être personnel et d'acquérir les connaissances et compétences de base pour apporter plus de rire, de bien-être et de joie à votre quotidien, tout en vous faisant de nouveaux amis. Ceci peut aussi être l'occasion de réunir un groupe d'amis à vous et de passer 2 jours inoubliables. (Contactez-nous pour nos tarifs de groupe.) **Rires, bonne humeur et méga-dose d'endorphines garantis.**

## VOUS ÊTES DÉJÀ ANIMATEUR/TRICE DE YOGA DU RIRE?

---

Ne manquez pas cette opportunité de découvrir une approche différente, de vous faire de nouveaux amis et de mettre à jour vos connaissances en matière de rire à un prix spécialement conçu pour vous par le Dr Kataria.

Marjorie encourage toujours ses participants à découvrir le style d'autant d'animateurs de Yoga du rire que possible. La méthode de base est la même ; chacun est ensuite libre d'y ajouter sa touche de personnelle et sa créativité au fil du temps. Alors, venez découvrir un style différent, rencontrer de nouveaux rieurs et partager votre propre approche & votre rire avec nous. Et puis, comme Marjorie est originaire de Bourg et vit actuellement au Canada, ce n'est pas tous les jours que vous aurez une formatrice d'outre-Atlantique en Bresse. Alors, profitez-en !

## CE QUE VOUS APPRENDREZ

---

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le rire, et plus encore:

- L'histoire du Yoga du rire — ses origines, sa philosophie et sa psychologie
- L'esprit du rire et ses bienfaits (physique, émotionnel, social et spirituel) au quotidien
- Des techniques anti-stress efficaces pour pouvoir changer votre humeur instantanément et lâcher prises dans les moments de défis
- Pourquoi et comment intégrer plus de rire dans votre vie personnelle et professionnelle, améliorer votre capacité de rire et devenir un expert de la bonne humeur
- Comment augmenter votre créativité et créer vos propres exercices de rire à tout moment
- Comment répondre aux besoins spécifiques d'une clientèle variée (entreprises, enfants, seniors, etc.)
- Comment démarrer, promouvoir et maintenir un Club de rire
- Comment rire seul
- Les 5 piliers essentiels pour mener une séance de yoga du rire avec succès
- « Les 40 exercices fondamentaux du Yoga du rire » du Dr Kataria
- Les techniques de méditation et de respiration du Yoga du rire.



## AGENDA

<b>Jour 1 – « Journée découverte du Yoga du rire »</b>	
<b>Samedi 14 mai—9h30-18h (Options demi-journée : 9h30-13h – 14h30-18h)</b>	
9h	Accueil & Inscriptions
9h30	Le yoga du rire : Présentation de son histoire, son fondement, son concept, sa philosophie, ses 5 uniques caractéristiques, les 3 raisons principales pourquoi le pratiquer.
10h30	Pause
10h45	Séance de yoga du rire.
11h45	Discussion de groupe : Pourquoi nous avons besoin plus que jamais de rire. Comment rire. Avec qui rire. Les bienfaits du yoga du rire.
12h15	Séance d'ancrage, de pleine conscience & de relaxation
13h	Pause déjeuner. Repas-partage tiré du sac - un moment convivial auquel tout le monde est bienvenu de participer.
14h30	Apprenez comment rire seul et comment vous impliquer dans le monde du yoga du rire. Pour plus de rire au quotidien.
15h30	Séquence 'fun' pour apprendre de façon ludique comment cultiver les 4 éléments essentiels de la joie (jeu, danse, chant, rire)
16h30	Pause
16h45	Improvisation d'exercices de rire.
17h15	Séance d'ancrage, de pleine conscience & de relaxation.
17h45	Récapitulatif. Photo de groupe. Moment de partage.

<b>Jour 2 – Formation Certifiante (ou non) de Yoga du rire</b>	
<b>Dimanche 15 mai—9h30-17h30</b>	
9h30	Revue du Jour 1: questions/réponses, commentaires, impressions.
10h	Laughter Yoga Session
10h45	Pause
11h	Explications du déroulement d'une séance de Yoga du rire : le rôle de l'animateur ; techniques d'animation d'une séance : comment bien débiter une séance, comment capter les participants, les 4 étapes d'une séance, la méditation du rire, les techniques d'ancrage.
11h45	Mise en pratique et simulation d'une séance de yoga du rire.
12h15	Pause déjeuner. Repas-partage tiré du sac - un moment convivial auquel tout le monde est bienvenu de participer.
13h45	Les applications du Yoga du rire à différents publics : entreprises; personnes âgées; enfants/écoles.
14h45	Les Clubs de rire : comment créer et gérer un club. La Journée mondiale du rire.
15h15	Pause
15h30	Séance de yoga du rire
16h15	Revue des points clé de la formation. Évaluation de la formation
16h40	Clôture. Remise des certificats. Photo de groupe.

*Programme indicatif pouvant connaître des modifications sur place.*



## Options Disponibles

---

**Option 1: Formation Certifiée d'Animateur de Yoga du Rire (14-15 mai) 250€\***

**Option 2: Formation 'non-certifiée' d'Animateur de Yoga du Rire (14-15 mai) 140€\***

**Option 3: Journée découverte du rire - sans certification (14 mai) 70€\***

**Option 4: Mise-à-jour de formation (14-15 mai) 120€\*** (Contactez Marjorie pour une offre spéciale supplémentaire pour vous. 😊)

\* Prix par personne

\*Venez avec vos ami(e)s et économisez. Contactez-nous pour plus d'infos.

### CE QUE LE PRIX COMPREND:

#### Pour toutes les options :

- L'option formation de votre choix
- Les frais de dossiers et d'inscriptions
- **Supplément Spécial** : eBook «Rire sans raison» du Dr Kataria

#### Pour l'Option 1 seulement :

- Le certificat officiel de Laughter Yoga International du Dr. Kataria
- L'inscription comme membre de « **Laughter Yoga International** »
- 6 mois d'accès gratuit à **Prozone**, un site de ressources sur le yoga du rire de Laughter Yoga International conçu spécialement pour les animateurs agréés

#### Pour l'Option 2 seulement :

- Le manuel « Journée Découverte du rire »

#### Pour les Options 1, 2 & 4 :

- Le manuel officiel de formation du Dr Kataria

### INFOS SUPPLÉMENTAIRES AU SUJET DU PRIX:

- Repas & hébergement ne sont pas inclus dans le prix de la formation. Pour des idées logement, consultez : <http://goo.gl/DUp4F1>
- Une fois commencée, toute formation est due dans sa totalité.
- La remise du certificat est conditionnée à la présence du candidat à la totalité de la formation.
- En cas de désistement :
  - L'acompte sera remboursé dans sa totalité si le désistement intervient à plus d'1 mois du début de la formation.
  - 25% du coût total de la formation sont dus du 30ème au 15ème jour précédant le début de la formation.
  - La totalité du coût de la formation est due à moins de 15 jours précédant le début de la formation.
  - Dans tous les cas de désistement de la part du participant à moins d'1 mois du début de la formation, The Laughter Studio conservera l'acompte de 50 € pour couvrir les frais administratifs de dossier.
  - En cas d'annulation par The Laughter Studio, l'acompte de 50 € sera remboursé en totalité.



## INSCRIPTIONS

---

Les places pour la formation sont limitées. Pour réserver votre place afin de garantir votre participation, veuillez verser **un acompte de 50 € avant le 10 mai minuit**:

- **Par chèque :**
  - À l'ordre de « **Marjorie Moulin** » - À envoyer à l'adresse suivante :  
**Centre Bien-Être TheraCh'i** - 378, rue de Majornas - 01440 Viriat France.
    - Personne contact : **Michèle Bertin** – Tél. : 04-74-45-28-20  
Courriel : [michelebertin@wanadoo.fr](mailto:michelebertin@wanadoo.fr) - Site web: [www.therachi-ain.fr](http://www.therachi-ain.fr)
  - **Merci d'inclure votre nom, prénom et coordonnées avec votre chèque.**
- **Par paiement PayPal :**
  - En utilisant notre système d'inscription en ligne sur un de nos sites :
    - [www.TheLaughterStudio.com/RireEnBresse.com](http://www.TheLaughterStudio.com/RireEnBresse.com)
    - [www.RireEnBresse.ga](http://www.RireEnBresse.ga)

Toute inscription reçue après le 10 mai sera acceptée sur la base du « premier arrivé, premier servi ». Par ailleurs, du fait de la limite de temps à partir de cette date, nous vous enverrons les documents en format pdf seulement.

## QUOI APPORTER AVEC VOUS LE JOUR DE LA FORMATION

---

- Pas de tenue spéciale exigée. Si possible, choisissez une tenue vestimentaire décontractée pour vous sentir à l'aise & pouvoir bouger librement pendant les exercices de rire. Chaussettes ou des chaussons si vous le souhaitez.
- Pour votre confort personnel, apportez un tapis de yoga/serviette; un plaid/couverture ; un coussin pour votre tête – pour vous asseoir par terre ou vous allongez sur le sol tout en vous couvrant si besoin à la fin des séances de yoga du rire et pendant les séances de méditation.
- Bouteille(s) d'eau minérale pour vous désaltérer.
- Snacks (Barres céréales, noix, fruits, etc.)
- Repas pour la pause 'déjeuner-partage-tiré du sac': chaque participant apporte un plat et une boisson de son choix. Ainsi nous partirons ensemble à la découverte des goûts et spécialités de chacun. Pour un partage sympathique et convivial. Si vous ne venez que pour une demi-journée, vous êtes les bienvenus de venir déjeuner avec nous après ou avant votre séance selon le moment de la journée où vous vous joindre à nous.
- Appareil photo ; caméra – pour pouvoir documenter cette formation afin d'en garder de bons souvenirs.
- Carnet de notes & Stylos.
- Tous médicaments que vous prenez d'habitude
- Le sens de l'aventure. Une certaine ouverture d'esprit. Un engagement envers vous-même. La volonté de rire et de participer à 100%.
- **Si possible, apportez aussi une photo de vous enfant qui vous rappelle un beau moment de votre enfance.**



## LIEU DE LA FORMATION

---

Pour vous permettre de profiter au maximum de votre formation, les places pour la partie certification de la formation sont limitées. Nous offrirons exceptionnellement un plus grand nombre de places pour la « Journée Découverte du Yoga du Rire » le 14 mai pour offrir cette découverte du rire et de ses bienfaits à autant de personnes possible et ainsi aussi pour le plaisir de tous.

Selon le nombre total de participants, la formation aura lieu à Bourg (près du Square Lalande) ou à Viriat (près de l'Hôpital de Fleuryriat). Aussi, nous demandons à toute personne intéressée de s'inscrire en ligne pour nous permettre d'estimer l'espace requis le mieux possible. Nous ferons un bilan des inscriptions reçues en ligne le 10 mai pour être en mesure de confirmer le lieu exact de la formation avec les personnes inscrites par courriel le 11 mai. Nous mettrons aussi notre site web à jour en conséquence. Les inscriptions après le 11 mai seront acceptées sur la base "premier venu & payé, premier servi" en fonction du nombre de places restantes selon l'espace choisi. Alors, ne risquez pas d'être déçu et inscrivez-vous dès que possible!

## VOTRE PROFESSEURE DE YOGA DU RIRE

---



**Marjorie Moulin** Animatrice et professeure agréée de Laughter Yoga International depuis 2006 | Coach antistress | Conférencière professionnelle (y compris TEDx à Richmond Hill, Ontario, Canada) | Fondatrice et directrice du Laughter Studio & TLSTraining | Animatrice de différents Clubs de rire au Canada depuis 2006 | Originaire de Bourg-en-Bresse, vivant actuellement à Toronto, ON, Canada.

**Ne manquez pas cette opportunité unique de participer à cette formation de Yoga du rire, dispensée par une formatrice venant tout spécialement d'Outre-Atlantique en cette occasion pour vous faire rire en Bresse!!! Ce sera un week-end de découverte du rire comme vous ne l'avez jamais fait avant.**

## QUELQUES TÉMOIGNAGES de nos anciens participants

---

- "Merci pour un merveilleux week-end de formation du Yoga du rire et pour avoir rempli mon cœur de rire!"
- "J'ai appris à donner la permission de rire, à moi-même et aux autres..."
- "J'ai plus ri pendant ce week-end que pendant toute mon enfance."
- "Je vous suis tellement reconnaissante pour avoir enrichi ma vie. Merci."





BOURG-EN-BRESSE

Rédaction : 04 74 21 66 66 - lprbourg@leprogres.fr ; Publicité : 04 74 32 83 65 - lprpub01@leprogres.fr

# « Apporter du rire dans sa vie, c'est un engagement, ça s'apprend »

**Relaxation.** Marjorie Moulin est une jeune Burgienne qui vit à Toronto depuis dix-neuf ans. Son métier, c'est animatrice de yoga du rire. De retour en Bresse ce week-end, elle animait une formation sur cet « art de rire sans raison » qui apporte bien-être physique et social.

Des yeux clairs, un grand sourire et une forte propension à tourner joyeusement ce qu'elle raconte. L'éclat de rire n'est jamais loin. Marjorie Moulin rit énormément. Le rire, c'est devenu son métier. Ni humoriste, ni comédienne, Marjorie Moulin est animatrice et formatrice en yoga du rire. Cette Burgienne vit à Toronto depuis dix-neuf ans avec son mari canadien, rencontré en Irlande alors qu'elle préparait son Capes d'anglais. Après avoir découvert le yoga du rire là-bas, elle a créé un club social voici six ans. La perte de son emploi l'an dernier l'a décidé à être animatrice en yoga du rire à plein-temps. De retour quelques jours en Bresse où elle a grandi, elle proposait ce week-end une formation d'animateurs à Viriat. « Le yoga du rire, c'est un concept pour apprendre à rire sans raison parce que ça fait du bien à notre corps : dix minutes de rire, c'est comme une demi-heure d'exercice cardio. Cela oxygène, produit des endorphines, diminue le stress. C'est une énergie positive, cela permet de retrouver un esprit espiègle, de prendre certaines choses moins sérieusement : on apprend à avoir le choix entre se fâcher et éclater de rire ! », explique la jeune femme. « Mais si on attend d'avoir une raison de rire dans la journée, c'est quelques secondes par-ci par-là et on n'a pas tous le même humour. Quand je suis arrivée au Canada, je ne comprenais rien aux blagues ! » Le yoga du rire donc, c'est l'art de pratiquer le



■ Le yoga du rire, c'est du travail ! La preuve par l'image : huit stagiaires et une formatrice (au milieu) en plein exercice d'hilarité. Photo Fabienne Python

rire profond, le rire du ventre, par des exercices. « Le corps ne sait pas la différence, si on simule le rire ou non. Les bienfaits psychologiques et physiologiques sont les mêmes. » Marjorie Moulin s'est formée auprès du fondateur de la discipline : le Dr Kataria, la référence des clubs de rire partout dans le monde. Une séance, c'est un entraînement. « On s'engage comme dans un jogging, on s'échauffe. Il faut bien quinze minutes avant qu'on lâche prise. Si on n'y arrive pas tout de suite, il ne faut pas être dur avec soi. Le tout c'est de le faire et ça viendra naturellement ». Parmi les huit stagiaires

du week-end, Josette de Contrexéville s'endormait aux séances de yoga traditionnel : le yoga du rire, elle trouve ça « tellement magique » qu'elle anime elle aussi des groupes de personnes âgées. Catherine, secrétaire, vient pour dépasser un blocage : « Quand j'étais gamine, je riais beaucoup. On m'a tellement traitée de bécasse ou grande nunu, que je ne sais plus rire. » Tour d'échauffement collectif : chacun se présente : un prénom, un métier. Éclats de rire général à chaque fois. Rien d'hilarant a priori, et pourtant. Le rire monte. Rire forcé d'abord, puis réel et franc très

vite pour certains. « Avec le regard, c'est contagieux », dit Marjorie. Rire sans raison, mais quand même, on se met en condition : on imagine et suggère des situations, des mimes, pour libérer le rire. Quelques heures plus tard, on retrouve de dignes retraités, une infirmière, une postière, une secrétaire, un masseur, gondolés et sonores en plein travail : tous serrés dans l'ascenseur, tous à démarrer la tondeuse à gazon, tous comme le cow-boy américain – « yahouou ! » – à enfourcher son cheval et galoper en agitant son lasso ! « Même moi au bout de six ans, des fois je

n'en reviens pas : ils font ce que je leur demande ! », dit Marjorie en s'esclaffant évidemment. « Maintenant il faut pratiquer. En 21 jours consécutifs, on prend des bonnes habitudes », dit-elle. Rire même devant son miroir ou sous la douche. Ce qui peut conduire à des situations cocasses rapportées par ses élèves à Toronto. Exemple. « Un jour, un des messieurs du club coïncidait dans un embouteillage en a profité pour faire un exercice de rire. Il riait tout seul dans sa voiture. L'automobiliste voisin a baissé sa vitre et lui a demandé : vous écoutez quelle radio ? » ■

Fabienne Python



### « Je veux créer un club du rire à Bâgé-la-Ville à la rentrée ! »

Thierry Masseur, installé à Bâgé-la-Ville et formé ce week-end au yoga du rire

Je connaissais le yoga du rire par le bouche à oreille mais je n'avais jamais pratiqué avant. Dès les premiers exercices, quand on s'est présenté et qu'on riait, je peux vous dire que je riais vraiment, j'ai été plié tout de suite ! Je trouve cette méthode très bonne, notamment pour les personnes âgées. Cette pratique ne fait pas référence à une culture particulière, à des connaissances ou à des livres précis. Elle est abordable par tous, quels que soient les niveaux sociaux, intellectuels. Avec le rire, on n'est pas dans la verbalisation, on est dans un autre domaine d'émotion et les deux sont sans doute complémentaires. Pour des personnes déprimées, endeuillées, une séance comme cela peut les aider à lâcher des émotions. Je voudrais bien créer un club du rire à Bâgé-la-Ville à la rentrée. Je vais commencer la semaine prochaine avec des amis, il vaut mieux s'entraîner tout de suite !

**Yoga du rire : secteur de Bourg**  
Michèle et Bernard Bertin animent des séances de club du rire à Viriat, au centre de bien-être Thera Chi, 378 route de Majornas. C'est eux qui accueillent la formation de Marjorie Moulin. Tarif : 5 euros l'heure. Séances proposées le lundi soir à 18 h 30, autres horaires possibles selon les demandes. Reprise en septembre. Tél. 04 74 45 28 20.



### « Cela m'encourage à continuer l'atelier du rire »

Josépha infirmière psychiatrique à Bourg, formée samedi à l'art d'animer des séances de yoga du rire

J'avais appris des exercices au club du rire ici et j'ai proposé un atelier pour les patients dans mon service à l'hôpital psychiatrique, une fois par semaine, à 18 heures, à l'heure où les angoisses arrivent. J'ai été très surprise du succès, les patients aiment beaucoup et je me suis aperçu que cela faisait du bien. Les aides-soignantes sont venues, les stagiaires viennent voir, on m'a demandé une démonstration à l'école d'infirmières. Certains patients me disent : « Je n'ai pas ri comme ça depuis des années ! » Dans l'atelier, j'utilise l'espace pour bouger, pour se détendre. On commence par prendre les soucis, les jeter, les piétiner. On se serre la main en riant... Là, avec cette formation, j'ai appris des exercices nouveaux. Cela m'a nourrie pour continuer les séances.

