



FORMATION ANIMATION DE YOGA DU RIRE

com'unissons
Réf: CFLY1

Objectifs

Acquérir une base solide et complète pour animer des séances de yoga du rire de qualité
A l'issue de ces 2 journées, le (la) stagiaire est qualifié(e) comme animateur(trice) de Yoga du Rire avec un diplôme agréé par l'Ecole Internationale du Dr Madan Kataria, créateur de la méthode et reconnu dans le monde entier.



Profil stagiaire

Tout public

Durée

2 jours

Programme

Découvrir le yoga du rire

L'historique

Les fondements

Son créateur

Comprendre pourquoi il est bon de rire

Les bienfaits physiologiques

Les bienfaits psychologiques

Les bienfaits émotionnels

Acquérir les bases théoriques et pratiques de la méthode

Les rires de base

Apprendre à diriger une session de rire

Posture de l'animateur

Comment bien démarrer et finir une séance

Comment créer une séance de yoga du rire et de nouveaux exercices

Se familiariser avec les outils du yoga du rire

Animer et pratiquer des séances de yoga du rire auprès de publics différents.

Compétences visées

Animer une séance de yoga du rire type

Créer sa propre structure et/ou proposer vos services auprès d'une clientèle variées (écoles, entreprises, maisons de retraite, associations, centres sportifs ...)

Créer de nouveaux rires

Adapter la séance aux différents publics rencontrés

Le + Pédagogique

Cette formation est basée sur une alternance de théorie, d'exercices, d'expérimentations.

Une méthode qui existe depuis 25 ans.



com'unissons

Réf: CFLY1

FORMATION ANIMATION DE YOGA DU RIRE

Programme J1		Programme J2	
9 :00 - 9 :30	Accueil	9 :00 - 9 :15	Feedback de la 1ère journée
9 :30 - 10 :00	Présentation des participants	9 :15 - 9 :45	Les bienfaits du rire
10 :00 - 11 :10	Historique du yoga du rire	9 :45 - 11 :00	Séance de pratique
11 :10 - 11 :30	Pause	11 :00 - 11 :30	Yoga du rire en entreprise
11 :30- 12 :30	Séance de yoga du rire	11 :30- 12 :00	Séance de yoga du rire
12 :30 - 13 :30	Déjeuner	12:00- 12 :30	Comment favoriser le rire de soi
13 :30 - 15 :00	Les compétences de base d'un animateur	12 :30 - 13 :30	Déjeuner
15 :00 - 15 :20	Pause	13 :30 - 14 :30	Le yoga du rire avec les aînés et en établissement scolaire
15 :20 - 16 :00	Séance de yoga du rire	14 :30 - 15 :00	Comment ouvrir un club
16 :00 - 16 :30	Qu'est-ce que le yoga du rire ?	15 :00 - 15 :30	Séance de yoga du rire
16 :30 - 17 :00	Les principes fondamentaux de la méditation du rire suivis de la relaxation guidée	15 :30 - 15 :40	Pause
		15 :40 - 16 :40	Créations de rire
		16 :40 - 17 :00	Remise des diplômes et photos