

FORMATION ANIMER AVEC LA PEDAGOGIE DU YOGA DU RIRE

Le yoga du rire, méthodologie de rire sans raison, mise en place par le Dr Mandan Kataria en 1995, est un outil de communication et de développement de l'affirmation de soi, très efficace.

Grâce à cette formation vous allez être certifié (e) animateur/trice du yoga du rire par la Laughter Yoga University du Dr Madan Kataria et reconnu par l'institut français du yoga du rire et du rire santé.

Vous allez pouvoir utiliser, le yoga du rire, seul ou en complément d'outils professionnels déjà existants, pour libérer :

La cohésion de groupe, la communication, la confiance en soi, la créativité, l'écoute tout en apportant des bienfaits physiologiques, psychologiques et émotionnels du rire, à chacun.

Vous allez pouvoir aussi le déployer dans toutes structures (écoles, entreprises, maisons de retraite, associations, centres sportifs ...)

Objectifs

A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité de d'animer des séances de yoga du rire et de créer un club de yoga du rire dans le respect de l'enseignement de l'Ecole Internationale du Dr Madan Kataria, créateur de la méthode et reconnu dans le monde entier.

Publics visés par la formation

Métiers/fonctions : Formateurs, créateurs, thérapeutes et personnes souhaitant acquérir les outils pédagogiques du yoga du rire, créer un club de rire et animer des séances de yoga du rire.

Niveau de connaissance générale préalable requis : Tous niveaux

Niveau de la formation : Initiation

Prérequis : Aucun

Durée

2 jours, soit 14 heures.

Formation prise en charge CPF ET OPCO grâce au partenariat avec **Armant Conseil et Formation**, un organisme dont les formateurs sont experts dans le domaine de compétences.



comunissons

Réf: CFLY4

Programme

FORMATION ANIMER AVEC LA PEDAGOGIE DU YOGA DU RIRE

1. Découvrir le yoga du rire (1^{ère} demi-journée)

- ✓ Introduction au yoga du rire
- ✓ Découvrir son historique,
- ✓ Comprendre ses fondements , son créateur et l'esprit du yoga du rire
- ✓ Recenser les bienfaits, physiologiques, psychologiques et émotionnels du rire.

2. Acquérir les bases théoriques et pratiques de la méthode (2^{ème} demi-journée)

- ✓ Découvrir les rires de base.
- ✓ Utiliser les différentes techniques respiratoires pour optimiser le rire.
- ✓ Expérimenter la Méditation du rire.
- ✓ Optimiser les effets du rire avec la respiration et la méditation du rire

3. Animer une séance de yoga du rire (3^{ème} demi-journée)

- ✓ Adopter la posture de l'animateur.
- ✓ Mettre en place une séance avec la méthodologie du Dr Kataria.
- ✓ Construire une séance de yoga du rire.
- ✓ Créer de nouveaux exercices.
- ✓ Adapter son animation aux différents publics pratiquant le yoga du rire.

4. Créer un club de yoga du rire (4^{ème} demi-journée)

- ✓ Choisir le statut de création de son club.
- ✓ Appliquer des tarifs en adéquation avec le marché variées (écoles, entreprises, maisons de retraite, associations, centres sportifs ...).
- ✓ Choisir un lieu pour son club.
- ✓ Communiquer sur l'activité du club.

Sanction de la formation

En application de l'article L.6353-1 du code du travail, un diplôme agréé par l'Ecole Internationale du Dr Madan Kataria, créateur de la méthode et reconnu dans le monde entier, une attestation, mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation seront remis au stagiaire, à l'issue de la formation

Les moyens pédagogiques

Les méthodes pédagogiques sont : affirmatives, interrogatives , actives et interactives

Les activités du formateurs sont : des apports théoriques et des mises en applications des apprentissages.

Les outils utilisés : un guide d'animateur, un guide du formateur

Les techniques pédagogiques sont : expression orale , partage en groupe, exercices, mises en situation, jeux de rôles (liste non exhaustive adaptée à chaque formation)