



PROGRAMME DE FORMATION

ANIMER AVEC LA PEDAGOGIE DU YOGA DU RIRE

Durée : 2 jours / 14 heures - Modalités : Présentiel – Niveau : Initiation

Résumé de la formation :

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 ...), animer des séances de yoga du rire et 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.

Objectif de formation : *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 »

Programme détaillé de la formation :

1. Découvrir le yoga du rire (1ère 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 (2ème 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 (3ème 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 (4ème 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.

Ressources pédagogiques : *Méthodes, techniques, outils pédagogiques ; activités des stagiaires*

Apports théoriques soutenus par une projection de Powerpoint., mise en pratique des rires, respirations, mise en situation d'animation de séance.





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 : IV

Niveau de la formation : Initiation

Prérequis : Aucun

Encadrement du programme :

Armant Conseil et Formation est un organisme dont les formateurs sont experts dans leur domaine de compétences. Ils ont été formés à l'ingénierie de la formation afin concevoir sur-mesure le programme de formation répondant à votre demande.

Qualité du formateur et référent dans l'entreprise :

Carole Fortuna est personnellement en charge de votre formation en tant que Responsable Pédagogique. Elle justifie de 32 ans d'expérience professionnelle et d'un diplôme de professeur de yoga du rire attribué par la Laughter Yoga University.

Référent pédagogique dans l'organisme : Eve ARMANT – 01.85.40.02.82

Référent dans l'entreprise commanditaire : Pour les formations intra-entreprise uniquement

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action :

- Feuilles de présence signées par les stagiaires et formateurs, par demi-journée de formation
- Attestations d'assiduité réalisées sur demande ;
- États de connexion pour la FOAD
- Tous documents tels que rapports, mémoires ou compte rendus...

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action :

1. Évaluation formative de régulation pendant la formation pour valider à chaque session l'acquisition ou l'amélioration des compétences ;
2. Évaluation de satisfaction des stagiaires
3. Évaluation des acquis des stagiaires par : un questionnaire de validation des acquis suite à mises en situation et QCM.

Sanction de la formation :

En application de l'article L.6353-1 du Code du travail, **une attestation de formation**, mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation, **sera remise au stagiaire** à l'issue de la formation.

Modalités d'organisation :

Durée de la formation : 2 jours, soit 14 heures

Nombre de stagiaires : de 2 à 8 stagiaires.

Dates et Lieu : Cf. Convention ou convocation de formation

Horaires de la formation : 9h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30

Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Contactez notre référente handicap pour étudier l'adaptation des formations.

Formation disponible en format individuel, en intra entreprise, en inter-entreprises: contactez-nous.

