



# SANDRA BERNAZ

## YOGA DU RIRE & COACHING

---

## SÉANCE de YOGA du RIRE

**Qu'est-ce qu'une séance de Yoga du Rire?** Cela consiste en une série d'exercices de rire, combinés à des exercices de respiration inspirés du yoga. Cette technique se nomme Hashya Yoga, ou Yoga du Rire, créée il y a 20 ans par le Dr. Madan Kataria à Mumbai, en Inde.

*Le Yoga du Rire est un concept unique ou l'on pratique en groupe le rire sans raison c'est-à-dire sans avoir recours aux blagues ou comédie. Un rire « simulé » provoque les mêmes bienfaits que le rire naturel sur le corps! La Méditation du Rire en fin de séance, offre un espace pour se détacher du monde matériel, moment propice pour relâcher ses pensées.*

Antidote par excellence contre le stress, les bienfaits du rire sur la santé sont reconnus et prouvés scientifiquement ... mais savez-vous que :

**1 minute de rire équivaut à 15 minutes de relaxation**  
**10 minutes de rire équivalent à 30 minutes de jogging!**

### Un choix santé gagnant!

- ✓ Se débarrasser du stress, de l'inquiétude, vivre le moment présent en pleine conscience, lâcher-prise,
- ✓ Lutter contre les maladies cardio-vasculaires, diminuer la douleur, l'hypertension, oxygéner son cerveau, booster son système immunitaire, améliorer ses fonctions cognitives,
- ✓ Accès au calme émotionnel par le positivisme et le fait de cultiver la joie de vivre,
- ✓ Augmenter le sentiment d'appartenance, de reconnaissance, la créativité, l'entraide, l'estime de soi, la confiance en soi...

---

**CENTRES - ORGANISMES - CLUBS - MILIEUX CORPORATIFS - ÉCOLES - HOPITAUX**

Séance à partir de 10 \$ par pers. *Je m'adapte à vos besoins !*

**Infos : 514-409-0945** - sandrabernaz@gmail.com

---

Coach professionnelle certifiée en PNL (programmation neuro-linguistique)

Animatrice en Yoga du Rire™ agréée selon l'enseignement du Dr. Madan Kataria, Fondatrice d'un Club de Yoga du Rire en février 2015.



### Le Club offre des séances à Longueuil et Montréal

**LONGUEUIL** dates : 17 avril, 15 mai et 12 juin 2016.

**MONTRÉAL** dates : 10 mai 2016

**Déroulement d'une séance de Yoga du rire** Des exercices d'échauffement et d'étirement - Le « clapping », qui consiste à frapper des mains, paume contre paume, afin de stimuler des points énergétiques - Des exercices de respiration venant du Yoga, simples et adaptés à tous - Des exercices ludiques déclenchant le rire - Une « méditation du rire » ou « rire libre », assis puis allongés au sol - Une période de relaxation pour permettre à chacun de se sentir apaisé et positif.