



## **Message de Linda Leclerc, fondatrice de l'École du Yoga du Rire**

*Rien n'opère aussi rapidement sur notre état d'esprit que le rire. Lorsqu'on rit ensemble, on ne peut pas continuer à se battre ni à rester fâché! Rire est un formidable langage universel qui a le potentiel d'unir l'humanité. Faites un sourire à quelqu'un et il y a de grandes chances que cette personne vous retourne votre sourire – et vous vous sentirez bien!*

*Chaque personne possède en elle cette richesse et ce trésor qui est une ressource renouvelable! Plus on rit, plus on a envie de rire et plus on rit facilement!*

*Je rêve du jour où nous serons tous capables de RIRE - sans juger - en laissant simplement nos cœurs s'ouvrir à la joie et à la vie, en pensant à tout le bien que l'on fait par ce simple exercice. Le bien qu'on se fait à nous même bien sûr mais aussi celui qu'on fait à toute l'humanité. Plus on rit, plus on se sent heureux et plus notre joie rejaille autour de nous.*

*Aujourd'hui, partout à travers le monde, les gens rient pour s'unir à la grande communauté planétaire de rieurs et de rieuses... faisant un geste concret pour apaiser les cœurs et amener la paix dans le monde. Objectif ambitieux mais réalisable puisque RIRE UNIT!*

*Que vous soyez seul(e) ou avec d'autres, aujourd'hui prenez le temps de RIRE pendant au moins une minute (regardez votre montre s'il le faut)! Ouvrez les bras vers le ciel et riez! Vous participerez à un formidable mouvement qui envoie des vagues d'amour autour du monde.*

*Je souhaite à chacun et chacune une journée remplie de sourires et de RIRE! Celui qui nous vient du cœur et qui jaillit autour de nous vers ceux et celles qui nous entourent. Celui qui fait rayonner notre visage et briller nos yeux, qui nous rend plus tolérant et plus doux envers nous-même et envers les autres. Celui qu'on retrouve peu à peu, à force de pratique, et qui nous aide à vivre plus sereinement, le cœur plus léger... je vous souhaite le **RIRE DU CŒUR!***

*Et c'est le RIRE que je vous propose moi aussi, en union avec le message que le Dr Kataria nous adresse aujourd'hui. **Tendez les bras vers le ciel et envoyez votre rire très haut...** tout doucement. Faites le **RIRE DU CŒUR** pendant quelques minutes au cours de la journée.*

*Et pourquoi pas chaque jour?*

**Rire, joie et paix**

**Linda Leclerc**



**Bonne journée!**