Vous pourrez utiliser cet outil

- DANS VOTRE QUOTIDIEN pour alimenter votre sens de l'humour, votre joie de vivre, votre mieux-être et votre santé
- DANS LES RÉSIDENCES POUR RETRAITÉS pour rehausser l'esprit communautaire, la joie, la santé
- LES HÔPITAUX ET LES CENTRES D'HÉBERGEMENT ET SOINS DE LONGUE DURÉE pour détendre le personnel et apporter de la joie aux résidents
- PROGRAMME DE YOGA pour ajouter aux autres bienfaits de la pratique du yoga
- ÉCOLES pour commencer chaque journée sur une note positive favorisant ainsi l'apprentissage
- ENTREPRISES pour diminuer le stress, améliorer le climat de travail, augmenter la performance et rehausser l'esprit d'équipe
- CLUB DE RIRE virtuel ou présentiel

« On ne rit pas parce qu'on est heureux. On est heureux parce qu'on rit!»
William James

L'École du Yoga du Rire

PRÉVOIR

MASQUES (AU CAS OÙ), TAPIS DE YOGA, COUVERTURE (SI BESOIN), TASSE À COUVERCLE, EAU.

OFFERTE PAR

L'ÉCOLE DU YOGA DU RIRE

Et

LINDA LECLERC
Maître professeur de Yoga du Rire

POUR VOUS INSCRIRE

APPELEZ

LINDA LECLERC, Maître professeur
819.210.5057

Ou par courriel
info@yogadurire.com

www.yogadurire.com

Affiliée à Dr Kataria's School of Laughter Yoga
www.laughteryoga.org

LE YOGA DU RIRE

Formation d'Animateur Agréé

MONTRÉAL

30-31 oct et 1 nov 2026

ATTENTION! Cette formation pourrait changer votre vie!

LE YOGA DU RIRE...

Vous conduira sur la voie de la joie, de la santé et ajoutera du piquant à votre vie!

Qu'est-ce que le Yoga du Rire (Hasya Yoga)?

Il s'agit d'une technique basée sur la philosophie de « l'action heureuse ». Des exercices qui combinent respiration, étirements et mouvements, conçus pour apprendre au corps à rire sans avoir recours à des blagues ou au sens de l'humour.

Le mouvement mondial du rire a vu le jour en Inde en 1995 lorsque **Dr. Madan Kataria**, médecin de Mumbai, a découvert que la prescription de rire plus souvent qu'il donnait à certains de ses patients leur procurait de grands bienfaits physiques et psychologiques. Ils étaient plus heureux, se sentaient mieux et étaient plus performants.

Un Club de rire c'est…

Un groupe sans but lucratif, ni affiliation politique ou religieuse, où on rit comme on en a peu l'occasion de le faire! On repart énergisé et détendu. Vous allez rire sans autre raison que celle de vouloir être bien! C'est un excellent moyen de rassembler les gens et de promouvoir la paix.

www.yogadurire.com

Les participants apprendront:

- Comment le rire affecte positivement nos vies
- Pourquoi et comment ajouter plus de RIRE dans sa vie
- L'histoire du mouvement mondial et les bienfaits du rire sur le corps et l'esprit
- La philosophie du yoga du rire
- Comment la pratique régulière des exercices de yoga du rire améliore le sens de l'humour et la bonne humeur
- Comment stimuler la créativité à travers le rire
- Comment utiliser le yoga du rire dans diverses situations
- Comment démarrer et promouvoir un Club de rire
- Les principes de l'animation de sessions de yoga du rire auprès d'une clientèle diversifiée
- Qu'est-ce que l'Esprit du rire
- L'importance de la pratique quotidienne

Un certificat officiel sera remis à ceux et celles qui auront complété avec succès la formation.

Quand, Où et Combien?

Date: Vendredi, sam, dim 30 oct. – 1 nov. 2026
Heure: 19h00 à 20h30 le vendredi
9h00 à 17h00 samedi et dimanche
Où: 6937 Baldwin, Montréal (Anjou), H1K 3C6
Inscription: 445 $ + Tx (511.64 $) paiement
Formulaire d'inscription Par ici :

Des breuvages chauds et légères collations pourraient être servis sur place

La Formatrice

Linda Leclerc souhaitant retrouver le plaisir simple de rire à volonté, a d'abord été formée en 2003 en tant qu'animatrice auprès du Dr Madan Kataria. En 2005, Linda se rendait à Naramata, BC, pour parfaire ses connaissances et a reçu le diplôme de Formateur agréé. Au printemps 2010, elle était l'une des quatre personnes au monde choisie par le Dr Kataria pour devenir Maître professeur.

Linda a fondé l'*École du Yoga du Rire* qui offre les programmes **MAXI-RIRE**™, **MÉDI-RIRE**™, **RIRE-SANTÉ**, les **Retraites « *Madhuri-Re* »**, les **séminaires d'initiation et** les **formations** conduisant à l'obtention de certificat officiel d'***Animateur et de professeur agréé de yoga du rire™***. Elle a conçu la première App d'exercices de rire **RIRE + Exercices de rire** (LET'S LAUGH en version anglaise). Elle est également co-auteure du livre « Le Yoga du Rire » publié chez Guy Trédaniel Éditeur. C'est elle qui fait rire TikTok!

Récipiendaire de deux « Laughter Ambassador Award », prestigieux titre remis à quelques personnes à travers le monde, Linda est active au niveau international et a offert des ateliers et conférences à des centaines d'organismes, de corporations et d'entreprises. Elle a également fondé le mouvement international HAHA Sisterhood™

Préparez-vous à RIRE BEAUCOUP!!!

En plus du matériel et du lien au groupe privé des animateurs agréés, les participants recevront un **certificat officiel** d'animateur agréé, **une copie du e-book « Rire sans Raison »,** ainsi qu'un exemplaire du cahier **« 200 exercices pour rire »** de l'École du Yoga du Rire.