

ATELIER LES SONS DU YOGA : RIRES & CHANTS

Informations complémentaires :

Le **Yoga du rire** est un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir de sens de l'humour.

Nous l'appelons Yoga du Rire parce qu'il s'appuie sur une combinaison de rires avec la respiration du yoga. Cela apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé. Le concept du Yoga du rire est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire spontané. Dans le 2 cas, on arrive aux mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques (meilleure digestion, meilleur sommeil, bon pour le cœur, renforce l'immunité, antidouleur et antidépresseur, antidote naturel au stress, augmente la confiance en soi et la positivité...).

Le **yoga du son** est une méthode issue des traditions ancestrales hindouistes et bouddhistes nous permettant de découvrir nos richesses intérieures et ce par les chants sacrés.

La répétition des sons des mantras ou chants sacrés favorisent la concentration. Notre tête pleine se vide pour laisser place à une méditation apaisante.

Cette méthode est très douce, légère et enveloppante de sécurité et d'amour.

Vous n'avez pas besoin de savoir chanter, pas besoin de connaître le yoga ou d'être souple. Cette méthode nous dévoile nos possibilités sans aucune limite !

Pourquoi avoir créé cette journée de synergie entre ces 2 yogas ?

Nous nous sommes rencontrées, il y a un an, sur une cour de récréation en tant qu'intervenantes professionnelles auprès des enfants. Après avoir échangé sur nos expériences, nous nous sommes rendues compte que nos 2 activités avaient des points communs et complémentaires, ce qui a fait naître cette journée.

Léonie et Bénédicte