

PROGRAMME

Yoga du rire



2 JOURS EN PRESENTIEL



14H



Tarif particulier : 260€

Tarif entreprise, prise en charge : 370€



15 stagiaires maximum par formation



93 Chemin de la Guichardière
49125 Briollay



Personnes en situation de handicap, vous pouvez contacter notre référente au 07.82.14.76.82

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé.
Il est cependant préférable d'avoir un projet professionnel

Public

Professionnel médical, évènementiel, théâtre, demandeur d'emploi, salarié.
Niveau d'entrée : sans niveau spécifique

Niveau de difficulté



Formation certifiée par le Dr Kataria, fondateur du yoga du rire. Certificat reconnu mondialement. Le stagiaire acquiert une base complète, simple et efficace lui permettant ainsi de pouvoir organiser des séances. L'enseignement du yoga du rire comprend une partie échauffement, exercices de rire, méditation du rire, relaxation, cercle de parole... Chacun repart avec des outils pour pouvoir animer des séances en totale autonomie.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Appréhender l'histoire, les fondements, l'esprit
- Connaître les bienfaits du rire : physique, émotionnel, psychologique
- Apprendre les rires enseignés par le Dr Kataria (40 exercices)
- Savoir comment intégrer les effets du rire
- Acquérir des outils pour animer des séances
- Proposer une activité de détente et de lâcher prise

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- 20% de théorie et 80% de pratique
- Manuel détaillé
- Test entrée en formation
- Questionnaire de satisfaction

SUIVI ET EVALUATION DES RESULTATS

- Attestation et certificat de fin de formation
- Evaluation des acquis sur les deux jours
- Mise en pratique et gestion d'un groupe

DELAI D'ACCES

Le stagiaire pourra s'inscrire au plus tard un jour avant la formation en fonction de la disponibilité à la date d'inscription.

PROCEDURE D'INSCRIPTION

- Un entretien est réalisé par téléphone afin de connaître votre projet, vos besoins et de vous présenter le programme, les objectifs, le déroulé de la formation...
- Inscription
- Envoi d'un contrat ou d'une convention et d'une convocation par email

PROGRAMME JOUR 1 (9h-12h30 et 13h30-17h)

- 9h : présentation formatrice, organisation de la journée, participants
- 9h45 : présentation du yoga de rire, de l'histoire du créateur, concept, philosophie, du déroulé d'une séance...
- 10h45 : 15-20 min pause
- 11h05 : séance de yoga du rire entière avec 10 exercices de base
- 12h30 : 1h de pause déjeuner
- 13h30 : présentation des compétences d'un.e animateur.trice
- 14h : travail en binôme pour travailler les premières étapes de la séance (présentation, consignes, échauffement, respiration)
- 15h : présentation par la formatrice de 10 nouveaux rires
- 15h20 : 15-20min pause
- 15h35 : travail en binôme pour travailler les premières étapes de la séance (présentation, consignes, échauffement, respiration et rires)
- 16h35 : récapitulatif du yoga du rire et bilan de la journée

PROGRAMME JOUR 2 (9h-12h30 et 13h30-17h)

- 9h : feedback, questions
- 9h20 : les bienfaits du yoga du rire, les aspects scientifiques et les contre-indications
- 10h : présentation par la formatrice de 10 nouveaux rires
- 10h30 : 15-20min de pause
- 10h45 : travail en groupe pour animer une séance
- 11h15 : yoga du rire en maison de retraite, en entreprise, à l'école
- 12h10 : comment favoriser le rire pour soi et ajouter plus de rire dans votre vie...
- 12h30 : 1h de pause déjeuner
- 13h30 : comment ouvrir un club de rire, communication...
- 14h : animation en groupe d'une séance avec un public
- 15h : bilan et questions
- 15h30 : 15-20min de pause
- 15h45 : animation en groupe d'une séance et présentation de 10 nouveaux rires
- 16h30 : remise des certificats, photos

Céline REVEILLARD

07.82.14.76.82 – contact.czen49@gmail.com

