



# YOGA DU RIRE

---

La science confirme que la pratique du yoga du rire augmente la longévité et combat les maladies liées au stress.

Ajoutons qu'il réduit le risque de troubles psychologiques et physiologiques, d'hypertension et de problèmes cardiaques.

Mieux encore, il apporte dynamisme & optimisme et encourage chacun à mieux aborder la vie en générale.

C'est aussi un chemin vers le bonheur qui permet de forger un mental positif pour faire face aux aléas du quotidien. Appliqué en contexte professionnel, il élève la performance individuelle et collective.

D'abord règle d'hygiène de vie, le rire est aussi excellent pour la santé : il agit très favorablement sur notre cœur et l'ensemble du corps.

Au palmarès de ses multiples bienfaits, il lutte contre les maladies cardio-vasculaires (3 fois moins de risque d'infarctus), diminue ou élimine la sensation de douleur, booste le système immunitaire, régule le sommeil, améliore les fonctions cognitives et chasse le stress... Ses bienfaits sont nombreux.