**FORMATION Animateur de YOGA du RIRE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Public concerné** | **PROGRAMME officiel** |
| Professionnels de l’animation…  Toute personne désirant créer des animations pour renforcer le positif, augmenter la joie de vivre, et transmettre les bienfaits du rire. | Accueil  **I] CREER UNE ANIMATION**  **I-1] séance exemplaire**  **Séance complète de yoga du rire**  **I-2] Connaissances sur le yoga du rire**  **2-a]Historique du yoga du rire.**  2-b] Les bienfaits du rire  I-3] Monter une séance de rire  3-1] LES exercices de brise-glace  3-2] Les échauffements et exercice  respiratoires  3-2-1Technique ludiques de lacher prise,  3-2-2] Technique d’évacuation des tensions    3-3] Les exercices de rire du Docteur Kataria  3-4 ] la méditation du rire  3-5] Finir une animation  I-4]Augmenter sa bonne humeur  4-1] favoriser une attitude positive  I-5] Exercice d’autoentrainement pour augmenter sa bonne humeur  I-6] Pratique par les élèves, création d’une séance complète  **II] GERER UNE ANIMATION**  II-1] Les règles de bon fonctionnement d’un groupe  II-2] Gérer les différents types de participants    **III] LES BASES POUR DEMARRER UNE ACTIVITE OU UN CLUB DE RIRE**  III-1] DEMARRER UNE ACTIVITE  III-1-1]les bases pour créer une association  III-1-2]-Accès au réseau et comment figurer  parmi les intervenants experts  **IV] BILAN**  EVALUATION |
| **Objectif** |
| Faites l’expérience d’une approche novatrice de la gestion du stress et du bien-être grâce au rire.  Découvrez les outils pour réveiller le positif, la vitalité et augmenter sa capacité à être de bonne humeur.  Etre autonomes pour dispenser la méthode yoga du rire  (ouvrir un club de rire).  Obtenir un certificat valable   partout dans le monde reconnu par le Docteur Madan Kataria .  Permettre aux professionnels de proposer une animation originale, pour  Elever le niveau d’énergie positive, la vitalité.  Améliorer les relations sociales.  Développer de nouveaux comportements positifs.  pour diminuer le stress  augmenter les compétences relationnelles et émotionnelles, afin de contribuer à l’amélioration des relations professionnelles, amicales, familiales… |
| **Pré-requis** |
| Aucun |
| **Démarche pédagogique** |
| Alternance d’apports théoriques, de discussions de groupe et de jeux de rôle.  Alternance de temps d’expérimentation à partir des situations imaginées ou personnelles .Quizz, video, |
| **Evaluation de la formation** |
| Fiche d’évaluation de la formation en fin de stage |
| En groupe de 4 à 12 personnes |
| **Durée et contact** |
| **Durée** : 14 heures  selon le groupe et les besoins |
| **Contact** : Florence GOISSET  **Tel** : 06 07 72 42 33  **Email** : atelierdurire33@gmail.com  La formation est adaptée aux besoins des participants. Elle est ajustée au fur et à mesure des questions et des exercices d’entrainement en lien avec l’expérience de chacun. |