



Holistiquement News n°1



En septembre, je me sens Holistiquement Bien
pour démarrer l'année en beauté

- Quoi ? Les bienfaits du rire
- Qui ? Marie, présidente et animatrice du yoga du rire
- Pourquoi ? Découverte des ateliers de yoga du rire du lundi
- Pour aller plus loin... quelques références et conseils de lecture
- L'actu de l'asso Une rentrée dynamique pour prendre de bonnes habitudes...
- L'actu de nos partenaires Pour ne pas les louper...

Association à but non lucratif, dont l'objectif est de favoriser et promouvoir la compréhension, la pratique, l'enseignement et la diffusion de toutes techniques de bien-être et connaissance de soi d'après une approche holistique au travers son univers de loisir, divertissement et vie sociale



Holistiquement Bien



Yoga du rire



Yoga dynamique



Yoga doux



Ateliers / Conférences



Newsletter mensuelle

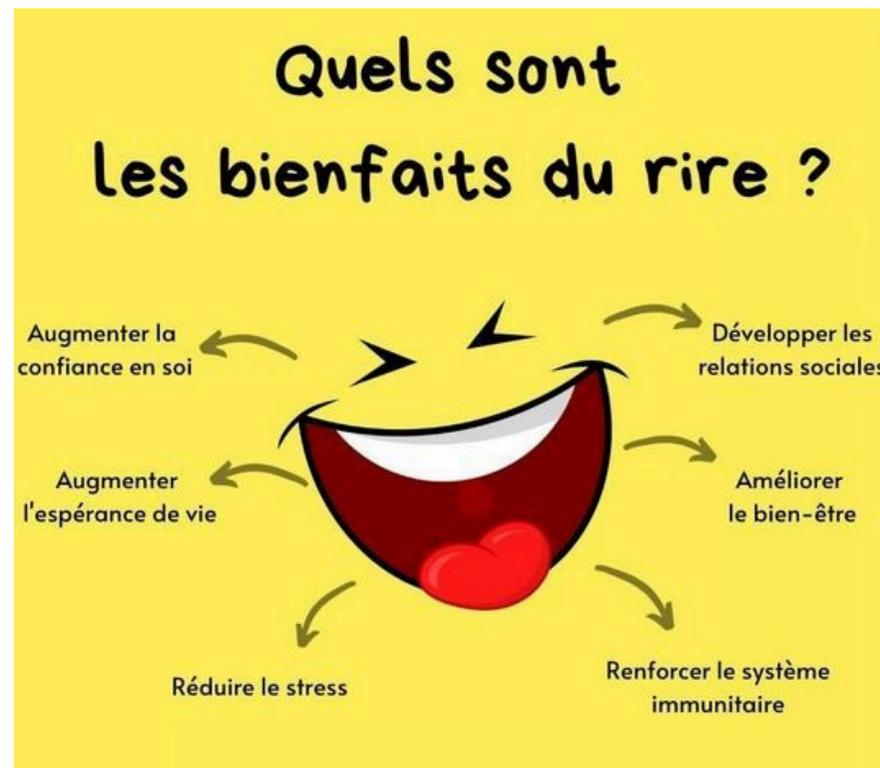


Salon du bien-être Holistique

Ateliers de yoga du rire le lundi de 20h à 20h15 au Château du Vert Feuillage à Linselles

Cours de yoga dynamique le mercredi de 19h à 20h15 et Cours de yoga doux le mercredi de 20h30 à 21h45 à l'ancien Dojo de Linselles

Le rire au quotidien ...



Les bienfaits du rire pour le corps et l'esprit sont nombreux !

Il apporte du bonheur, de l'énergie positive et du bien-être.

Grâce aux hormones que nous sécrétons quand nous le pratiquons, le yoga du rire diminue le stress, aide à la détente, améliore la qualité du sommeil et diminue les douleurs.

De par ses effets sur l'ensemble du corps, le rire renforce le système immunitaire, fortifie le cœur (1 min de rire = 10 min de footing), diminue les tensions musculaire, facilité la digestion...

Marie, notre présidente Animatrice en yoga du rire



Animateur formé par



Institut Français
Yoga du rire & Santé



yogaduriremarie59@gmail.com
marieszylak03.wixsite.com/yogaduriredemarie



Marie Szylak, Animatrice en Yoga du Rire

Qu'est-ce que le yoga du rire ?

Le yoga du rire est une pratique qui a été créée en Inde, en 1995, par le Dr Madan Kataria et sa femme Madhuri, professeur de yoga.

Grâce à sa facilité de pratique et ses bienfaits, cette méthode s'est développée dans plus de 115 pays. Elle existe en France depuis 2002. Cela a été prouvé par les médecins : le rire est bon pour la santé ! Ses bienfaits sont identiques, que le rire soit spontané ou pas. Or, des études récentes ont montré que les adultes ne rient pas assez (12 fois par jour alors que les enfants rient + de 300 fois par jour). Il est donc nécessaire pour notre bien-être d'augmenter notre temps à rire !

En yoga du rire, il n'est pas nécessaire d'avoir le sens de l'humour ou de connaître des blagues... Nous pratiquons un rire "sans raison". Le groupe rend le rire facile et contagieux.



Ateliers de yoga du rire proposés à l'association



Dans la pratique :
Venir avec :
une tenue confortable
un tapis (ou plaid)
une bouteille d'eau
votre enthousiasme !



Tous les lundis de 20h à 21h15 au Château du Vert Feuillage
(Linselles)



Yoga du rire



Offre un bien-être profond
Profite à la santé globale
Apporte beaucoup de plaisir

Les bienfaits du 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. 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. Nous proposons, ci-dessous, un classement de ses bénéfices en 3 domaines.

L'émotionnel

Anti stress de premier choix
Installation rapide de la bonne humeur
Régulateur physiologique et psychologique
Renforcement des idées positives
Lâcher prise
Prise de recul
Intelligence émotionnelle

La santé, le corps

Réduit le stress et libère les tensions
Améliore la qualité du sommeil
Lutte contre la douleur
Renforce notre système immunitaire
Facilite la digestion
Fortifie le muscle cardiaque
Diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol
Baisse l'hypertension
Régule la glycémie

Le social & relationnel

Relation positive
Attitude sereine, joyeuse
Communication non-verbale positive, désamorçage des problèmes
Échange et entente favorisés
Attitude bienveillante et positive

Informations issues du site de
l'Institut Français du Yoga du rire



Holistiquement Bien

Yoga du rire



Offre un bien-être profond
Profite à la santé globale
Apporte beaucoup de plaisir

Les contre-indications au yoga du rire

Le yoga du rire est réservé aux personnes voulant maintenir leur bonne santé.

Les personnes souffrant de maladie mentale et/ou physique ou en voie de guérison ne sont alors pas considérées comme « bien portantes ». L'avis d'un médecin est nécessaire avant d'envisager leur participation à une séance. C'est le cas pour les dépressifs, les malades cardiaques, les malades mentaux, les personnes âgées, les patients atteints d'un cancer notamment...

Ainsi, le Dr Kataria, fondateur de la méthode, déconseille le yoga du rire aux personnes souffrant des affections listées ci-après (liste non exhaustives) :

- Incontinence,
- Saignements répétés d'hémorroïdes,
- Tout type de hernie,
- Toux persistante avec symptômes aigus,
- Epilepsie,
- Sévère mal de dos,
- Glaucome sévère,
- Asthme grave...
- Descente d'organes prononcée...

- Les femmes enceintes et/ou ayant des antécédents de fausse couche à répétition (ou sous la responsabilité d'une autorité médicale). Également en cas de rééducation périnéale.
- Les personnes ayant subi une intervention chirurgicale ou intervention localisée dans la région de l'abdomen attendront au moins trois mois. Les autres parties du corps demandent un temps d'attente de 1 mois en moyenne.

- Les personnes souffrant d'une forte tension intra-oculaire (glaucome), avec un historique d'hémorragie de l'œil interne, doivent prendre conseil auprès de leur ophtalmologue avant de pratiquer le yoga du rire.

Plus d'information en suivant ce QRcode



Informations issues du site de
l'Institut Français du Yoga du rire

Pour en savoir plus :

- Site internet Holistiquement bien : <https://holistiquement-bien.fr/>

- Site internet Yoga du rire de Marie

<https://marieszylak03.wixsite.com/yogaduriredemarie>

- Site internet de l'institut français du yoga du rire :

<https://www.formation-yogadurire.fr/yoga-du-rire/tout-savoir-en-5-minutes/>

- Livre : « L'éloge du rire » de Céline Hess Halpern



Nous ne rions pas parce que nous
sommes heureux, nous sommes
heureux parce que nous rions

Madan Kataria

Ce n'est pas en prenant de l'âge qu'on vieillit,
c'est quand on arrête de rire...



Alors venez profitez de notre fontaine de
jouvence made in Linselles et ainsi garder
intacte votre enfant intérieur...



Holistiquement News n°1



En septembre, chez Holistiquement Bien...



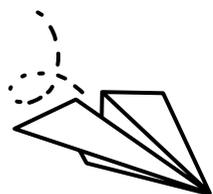
Yoga du rire
Offre un bien-être profond
Profite à la santé globale
Apporte beaucoup de plaisir



Yoga dynamique
Renforce le corps
Améliore les postures
Travaille en douceur



Yoga doux
Aide à éliminer les blocages
Calme le mental
Apporte beaucoup de détente



SEPTEMBER 2024

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

BACK TO SCHOOL!



« Yoga du Rire de MArrie »



● Permanences inscriptions

● Yoga du rire

De 20h à 21h15
au Château du Vert Feuillage

● Yoga Dynamique

De 19h à 20h15
à l'ancien Dojo

● Yoga Doux

De 20h30 à 21h45
à l'ancien Dojo



Nos partenaires



Aux Secrets divinatoires





Holistiquement News n°1



En septembre, du côté de nos partenaires...

Différents évènements qui arriveront d'ici peu...

SEPTEMBER		2024				
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Lundi 23 Septembre : Satsang à la grange de Mouscron sur les énergies d'automne et sur le chakra du plexus solaire.



Cercles de tambours mardi 24/09 à 19h et Jeudi 26/09 à 19h



Initiation au pendule jeudi 26/09 à 17h

Informations directement sur leur page FaceBook ou site internet ou directement sur notre site internet dans la catégorie Partenaires et Salon