

## Réservations & Contact

**Jovia**

**Fondatrice d'Éclats de Rire Yoga**

**Spécialiste en Yoga du Rire et Bien-être**

Certifiée par l'Institut Français  
du Yoga du Rire

☎ **+32 491 17 74 33**

[contact@eclatsderireyoga.be](mailto:contact@eclatsderireyoga.be)

[www.eclatsderireyoga.be](http://www.eclatsderireyoga.be)

**Scannez le QR code**



## Les bienfaits

- **Réduction** du stress et des tensions.
- **Stimulation** des hormones du bonheur (endorphines, dopamine).
- **Renforcement** du système immunitaire.
- **Amélioration** de l'humeur, de la confiance et de l'énergie.
- **Excellent** entraînement cardio-respiratoire et abdominal.

## Qu'est-ce que le Yoga du Rire ?

Créé en 1995 en Inde par le **Dr Madan Kataria**, le yoga du rire combine :

- **Le rire spontané et naturel**  
Des exercices simples et ludiques pour libérer le stress.
- **La respiration profonde**  
Des techniques simples pour apaiser l'esprit et dynamiser le corps.
- **Les mouvements doux**  
Des gestes simples pour détendre le corps en douceur.

**Accessible à tous, sans prérequis, le Yoga du Rire procure un bien-être immédiat**



## Nos séances s'adaptent à tous

- Jeunes, adultes, seniors
- Clubs de yoga, centres sportifs, salons de thé
- Maisons de repos, hôpitaux, centres de soins
- Entreprises (team building, séminaires, journées bien-être)
- Écoles, bibliothèques, associations, centres de quartier, structures adaptées



## Quelques citations inspirantes

« Le rire constitue **la meilleure thérapie** qui soit pour lutter contre le stress.»

*Dr Y. Donadieu*

« Le rire est une **gymnastique mentale, musculaire et respiratoire.** »

*Dr H. Rubinstein*

● *Sophie R., participante hésitante*

*C'était une première pour moi. L'ambiance bienveillante m'a mise en confiance. Je suis repartie détendue et légère. Une belle découverte que je recommande.*

● *Maria L., participante sceptique*

*Au départ un peu sceptique, j'ai vite été emportée par la joie collective. Le rire est venu naturellement. Je suis repartie apaisée, le sourire aux lèvres.*



# Éclats de Rire Yoga

**Spécialiste en Yoga du Rire  
et Bien-être**

Certifiée par l'Institut  
Français du Yoga du Rire

**Riez, Respirez,  
Rayonnez**