

LES BIENFAITS DU RIRE



Le rire, grâce à la respiration qu'il provoque, fait travailler le diaphragme, ce qui permet de masser en douceur l'estomac et les intestins (*on se dilate de rire !*).

Il active la circulation sanguine par l'apport en oxygène qu'il induit, et fortifie ainsi le cœur.

Lorsqu'on rit, le corps secrète des endorphines, qui sont des antidouleurs naturels.

Le rire réduit le stress négatif et améliore la qualité de vie (sommeil, digestion, renforcement du système immunitaire d'après les études du Pr. Lee Berk, Californie).

« Méditation » et « Yoga du RIRE » le même jour pour ceux qui le souhaitent.

DIAPASON RELAXATION- Mariama GUILLARD

Le rire est semblable à un exercice aérobique : il détend les muscles (Dr William Fry, Stanford University).

Le rire comme antidote de la dépression.

Le rire aide les gens à exprimer leur joie et à vaincre les inhibitions .

Le rire accroît la confiance en soi. Il aide à développer sa voix

Le rire rapproche les gens et permet la convivialité.

Le rire embellit : c'est une véritable gymnastique faciale.

