

# PROGRAMME FORMATION PROFESSEUR

INSTITUT FRANÇAIS ET INTERNATIONAL DU YOGA DU RIRE



## JOUR 1

8H30

9H15

Accueil de bienvenue,  
Choix des buddies. Rire  
d'ouverture.

Bilan de vos pratiques.  
Yoga du rire, exposé des  
fondamentaux.

Séance complète,  
méditation du rire, Q/R.

12H30

*Déjeuner*

14H15

Les bienfaits, Études  
scientifiques. Le rire à  
visée thérapeutique. Les  
nouveautés en Yoga du rire  
et en sciences du bonheur.

Nouveaux rires.  
La Science de la  
Respiration. Écriture de sa  
légende personnelle.

17H45

*Fin de journée*

## JOUR 2

Respiration et méditation.  
Sankalpa et rire du jour.

Gibberish workshop.  
5-3 des points majeurs.  
Comment améliorer ses  
aptitudes au bonheur.

Nouveaux rires.  
Rôle et compétences du  
Professeur. Encadrement  
de groupe.

*Déjeuner*

Rires d'ouverture - Jeux &  
émotions. Les 5  
Bénéfices. Techniques de  
méditation et différentes  
pratiques. Conduite de  
Yoga nidra.  
Technique d'animation  
auprès de publics variés:  
enfants & écoliers,  
prisons, hôpitaux, sourds,  
aveugles, etc.

*Fin de journée*

## JOUR 3

Respire, ris et médite.  
Méditation sonore.

Comment professionnaliser  
vos interventions.  
La règle d'or du yoga du  
rire  
Yoga du rire et créativité.  
Entraînement à la  
création de nouveaux  
rires. Entraînement  
corrigé.

*Déjeuner*

Jeux positifs. Rires  
d'ouverture. Application  
complète pour nos  
séniors et en Ehpad.  
Réussir une prestation en  
entreprise.

Organisation et conduite  
d'une formation d'Animateur  
de yoga du rire.

*Fin de journée*

## JOUR 4

Respire, ris et médite.  
Comment méditer.

Séances à thème :  
pratique et entraînement.  
Explications.

Elargissement de la  
méthode et nouvelles  
pratiques, psychologie  
positive, chant et danse.

*Déjeuner*

Élaboration et création  
de rires et de séances à  
thème.  
Mise en pratique des  
enseignements.

Marketing & pub. La  
trousse à outils de la  
communication, modèle de  
conférence, interview, etc.

**20H30** Soirée des talents

## JOUR 5

Respire, ris et médite  
Méditation dansée.

Perfectionnement de la  
posture d'intervenant.  
Méthode d'auto-  
entraînement.

Concevoir une animation  
réussie de plusieurs  
heures en entreprise.  
Plan d'avenir.

*Déjeuner*

Cérémonie des diplômes.  
Entrée dans le réseau  
international. Remise des  
supports: manuels, photo,  
vidéo, modèles de  
conférences, études  
scientifiques, livre du Dr  
Kataria..

**15H30** Fin



Formation officielle de yoga du rire - Formateur : F Loizeau  
Reconnaissance internationale et Certification Qualiopi



WWW.FORMATION-YOGADURIRE.FR