

## Exemple de PROGRAMME DE LA FORMATION

### Intitulé de la formation

Formation animateur de Yoga du Rire

### Durée

2 jours

Soit 14 heures

### Public

Toute personne qui souhaite développer animer des séances de Yoga du Rire

### Prérequis

Aucun prérequis

### Objectifs / compétences visées

#### *Objectifs opérationnels*

Etre en capacité de préparer et mener une séance de Yoga du Rire

#### *Objectifs pédagogiques*

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Construire une séance de Yoga du Rire
- Animer une séance
- Accompagner les réactions émotionnelles individuelles

### Contenu

J1 : L'historique, la définition et le déroulé

- Définition du Yoga du Rire
- Historique, mécanisme d'action, bénéfices
- Rôles de l'animateur
- Les contre-indications et précautions
- Structure d'une séance
- La phase d'échauffement
- Les différents rires

J2 : la séance

- Les différents rires (suite)
- Inventer de nouveaux rires et un thème de séance
- La méditation du rire et la posture de l'animateur
- La relaxation
- La fin de séance
- Les différents publics
- La prise en charge des réactions émotionnelles

## Méthodes

Apports théoriques, échanges d'expériences, exercices, élaboration de séances

## Moyens techniques et pédagogiques

Salle de taille suffisante pour réaliser des travaux en sous-groupes, munie de chaises et de tables, présentation power point, paper board ou tableau blanc, support de cours remis aux participants, fiches outils pour les exercices.

## Modalités d'évaluation

J1 : quizz

J2 : quizz, suivi des exercices

## Modalités et délais d'accès

Inscriptions des participants auprès du service interne en charge selon les délais prévus par la structure.

Mise en place de la formation selon les souhaits de la structure, au minimum 3 semaines après signature du contrat avec État d'Esprit Coaching.

## Les tarifs

Nous consulter

## Contact

Sylvaine Weber

[Sylvaine.weber@orange.fr](mailto:Sylvaine.weber@orange.fr)

06 15 88 08 31

## Accessibilité aux personnes handicapées

Selon vos capacités d'accueil