

Bénéfices du yoga du rire pour les enfants

Un enfant peut rire entre 300 et 400 fois par jour, un adulte 15 fois seulement

Le rire est bénéfique pour la santé des petits et des grands: sommeil, système immunitaire, système digestif.

Il développe les compétences socio-émotionnelles chez l'adulte et l'enfant.

Il inhibe la libération du cortisol (hormone du stress) et libère l'ocytocine (hormone de l'empathie).

Rire ensemble favorise :

- ◆ la complicité et le rapprochement
- ◆ la détente et le lâcher prise dans un cadre ludique
- ◆ la confiance mutuelle sans jugement

Le rire favorise l'attention et l'apprentissage

- ◆ une attitude détendue et positive
- ◆ la réduction de la peur de l'échec
- ◆ la permission du droit à l'erreur
- ◆ la créativité
- ◆ la motivation
- ◆ les capacités de mémorisation

