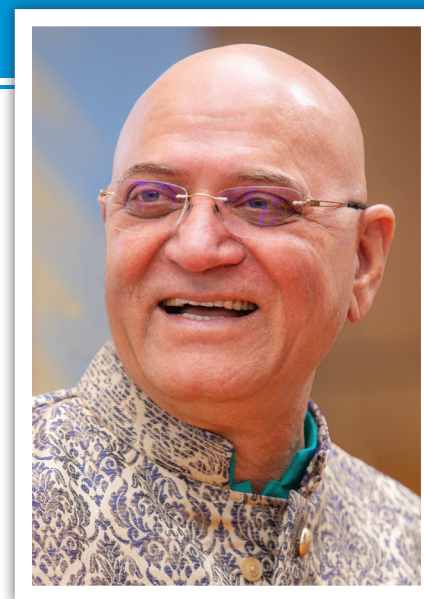


# Message du Dr Madan Kataria

## Célébration de la Journée mondiale du rire

### 1 mai 2022 (dimanche)



#### Célébration de la Journée mondiale du rire

Aujourd'hui, nous avons plus que jamais besoin de rire. Comme le pessimisme et la morosité dominent notre quotidien, nous avons de bonnes nouvelles pour vous.

Le 1 mai 2022, la communauté du Yoga du rire, leurs familles et amis fêteront la Journée mondiale du rire. Chaque premier dimanche de mai, nous célébrons la Journée mondiale du rire. Il s'agit d'une journée spéciale, de sensibilisation des consciences à la santé, au bonheur et à la paix dans le monde à travers la pratique quotidienne du Yoga du rire.

Le yoga du rire est une technique puissante qui permet de maintenir le moral au beau fixe et de mieux affronter les aléas de la vie. Cela est rendu possible, sans recourir au comique, ni faire appel à l'humour : il s'agit d'un programme d'exercices et vous pouvez rire même si l'envie est absente. Voici d'ailleurs notre slogan : "nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions".

10 à 15 minutes de pratique du yoga du rire peuvent réduire le stress, renforcer votre système immunitaire et garder votre esprit positif. Des exercices de rire et de respiration aident à renforcer votre système immunitaire et favorisent l'oxygénation du corps pour prévenir l'infection.

Le mouvement des Clubs du rire, né à Mumbai en 1995, s'est étendu à plus de 110 pays. Le rire est ce langage universel que nous parlons tous sans aucune barrière linguistique. Ces clubs de rires sociaux gratuits mettent en relation des individus de cultures et de pays différents et, de fait créent un réseau social humain et de partage.

En ce jour spécial, levons-nous tous une minute et rions de bon cœur avec nos bras dirigés vers le ciel et envoyons des vibrations positives d'amour et de paix dans le monde.

**Dr Madan Kataria**

*Fondateur du mouvement des clubs de yoga du rire  
Nashik, Inde*