

Saint-Mathieu-de-Tréviérs

Avec Clotilde Heusse, un Pic de rire pour l'équilibre

Midi-Libre 29 mars 2022

« Venez rire avec nous, c'est bon pour la santé, agréable, facile à pratiquer, le yoga du rire met de bonne humeur ! ». Tel est le credo de Clotilde Heusse, qui proposera sa première séance, **vendredi 1^{er} avril** à 19 h, au foyer rural. Et ce n'est pas un poisson !

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le yoga du rire ?

Le yoga du rire associe exercices de respiration, rire mécanique, fou rire et relaxation, le tout sans exercice de souplesse ou de dynamique corporel soutenus. C'est un rire qui n'a pas besoin d'être provoqué par de l'humour ou des circonstances drôles. Le yoga du rire est pratiqué partout dans le monde aujourd'hui.

Quels en sont les bienfaits sur la santé et dans la vie au quotidien ?

Il permet, entre autres, d'être moins tendu, de mieux dormir, de renforcer le système immunitaire et de faciliter la digestion. Il participe au maintien d'une bonne forme physique et facilite les sensations de bonheur et d'optimisme grâce à son effet sur le stress et l'anxiété. Il aide à mieux communiquer, à être plus dynamique et à booster la créativité. En cette période de crise sanitaire, des



Clotilde Heusse propose des séances de yoga du rire.

atouts non négligeables.

Comment vous est venue l'idée de la création d'un club ?

Tréviésoise de cœur, depuis plus de 20 ans, j'ai œuvré, l'été à la Guinguette des Amoureux, l'hiver, au restaurant Côté Cour. J'ai pratiqué, pendant plus de 10 ans, le rire au CHU de Montpellier avec l'association "Rire, Clown pour enfants hospitalisés". Concrètement, j'ai été formée à l'Institut français du yoga du rire et auprès du Docteur Kataria. Enfin, j'anime tous les mercredis à 19 h, une séance de

yoga du rire en ligne de 15 minutes, sur le site de l'Institut français du yoga du rire et santé.

> Le club de yoga du rire, Pic de rire, tous les 1^{er} et 3^e vendredis du mois de 19 h à 20 h, au foyer rural à Saint-Mathieu-de-Tréviérs. Réservation obligatoire au 06 11 36 27 87. Gratuit sous réserve d'adhérer au foyer rural (adhésion réduite à 8 €). Réservé aux plus de 16 ans sans pathologie lourde. <https://www.formation-yogadurire.fr/yoga-du-rire/rire-en-ligne->

► Correspondant Midi Libre : 06 89 57 26 70