

1

DÉFINITION

A • INTRODUCTION.....	p.12
B • LES BÉNÉFICES DU RIRE.....	p.14
C • LES DIFFÉRENTS TYPES DE RIRE...	p.16
D • POURQUOI LE RIRE ?	p.17
E • LES APPLICATIONS DU RIRE	p.18
F • STRESS VS RIRE.....	p.20
G • VOUS RIEZ ?	p.22

2

LA MÉTHODE

A • L'ESPRIT DE LA MÉTHODE.....	p.26
B • LES ÉTAPES DE LA MÉTHODE.....	p.29

C • LA MÉTHODE	p.30
1 RÉVEILLER LE CORPS	p.30
• Essorage musculaire	
• Essorage de la respiration	
2 LES RIRES VOYELLES.....	p.33
• A	
• O	
• É	
• I	
3 LES RIRES SPÉCIAUX.....	p.36
• Le timide	
• Le tigre	
• L'éclat de rire	
4 LA SIMULATION DU RIRE	p.39
5 LA RESPIRATION	p.40
6 LA MÉDITATION DU RIRE	p.41
7 INTÉGRATION	p.43
8 VISUALISATION	p.44
9 BONUS.....	p.46
• La trans-respiration	
• Pont vers le futur	
• Fusion	
10 LA SÉANCE COMPLÈTE	p.50
D • CONCLUSION	p.52

3

UN ART DE VIVRE

A • INTRODUCTION.....	p.56
B • QU'EST-CE QU'UN YOGI ?	p.57
C • LA PAIX	p.57
D • LE PARDON.....	p.58
E • RIRE ET QUOTIDIEN.....	p.58
F • CULTIVEZ LE SENTIMENT DE JOIE.....	p.59
1 LE SOURIRE INTÉRIEUR.....	p.60
2 LE SOUVENIR HEUREUX	p.61
G • DÉDRAMATISER.....	p.62
H • UNE COMMUNICATION.....	p.62
I • UN CADEAU.....	p.64
J • DES VERTUS.....	p.65
K • LA GRATITUDE.....	p.66
L • IL EST OÙ LE BONHEUR ?	p.67

VOS CHALLENGES p.70

