

«Garder le sourire, ça égaie la journée!»

La Luxembourgeoise, Patricia Petruccioli en est convaincue: rire ou sourire nous permet de prendre tout avec bien plus de recul. Du coup, elle rit et veut partager son rire avec d'autres. Pour cela, rien de mieux que le yoga du rire.

Cela fait plus de dix ans que le rire se propage dans le monde grâce au docteur Madan Kataria, fondateur de ce qu'on a fini par appeler le yoga du rire. Ces séances de rire en groupe gagnent le Luxembourg, où Patricia Petruccioli oeuvre pour apprendre à tous à voir la vie plus positive.

«Se tenir bien et garder le sourire peut mettre en marche une attitude plus positive» estime la jeune femme. Une habitude pas toujours évidente à prendre,

mais qui s'apprend. «Dans les situations stressantes, il faut parvenir à imaginer un moment drôle ou agréable pour le gérer» affirme encore Patricia. Voici quelques exercices.

Comme celui du pingouin (avec les enfants). Mettez-vous debout en cercle sur les talons comme si vous portiez un oeuf, les mains le long du corps pour les ailes. Dirigez-vous au centre en riant «Ah, Ah!», déposez l'oeuf et reculez avec des «Hi, hi!»

Moquez-vous de vos problèmes de la journée. Décomptez vos moments de stress et riez après chaque énumération. Lorsque vous arrivez au pouce dites-vous que vous, vous allez bien tout en riant. //

Laetitia Kimmel

Des cours pour rire

Des cours débuteront ce soir (puis chaque lundi) au Cents de 19 h 30 à 20 h 45 en luxembourgeois et de 18 heures à 19 h 15 en français. Chaque mardi dès demain de 19 h 30 à 20 h 45 rendez-vous à Dikrich. Prix: 120 euros pour un trimestre. Lieux exacts et inscriptions auprès de Patricia Petruccioli au 691 775 602.

➔ www.laachtraining.lu

