

CONTRE INDICATIONS PRATIQUE YOGA DU RIRE

Rire est à la portée de tous, toutefois, il est réservé aux personnes bien portantes.

L'admission à une séance de yoga du rire respecte les mêmes conditions qu'une autre activité sportive

En effet, certains exercices stimulent des parties du corps, qui, si elles sont fragilisées (lésion, pathologie, douleur, tumeur, opération...) peuvent alors imposer une contre-indication

CONTRE INDICATIONS

- Asthme grave
- Toux persistante avec symptômes aigus
- Mal de dos sévère
- Hernie (tout type)
- Glaucome sévère
- Saignements répétés d'hémorroïdes
- Incontinence
- Epilepsie

CAS PARTICULIERS

- ✓ **Femmes enceintes** vivant un grossesse a risque et/ou ayant des antécédents de fausse couche à répétition
- ✓ **Intervention chirurgicale** : attendre 3 mois si région abdominale, thorax ou colonne vertébrale, 3 semaines si autres partie du corps
- ✓ Malades du **cœur** et **hypertendus** : consulter un cardiologue préalablement.
- ✓ Trouble **psychiques et dépression** : consulter un psy préalablement



En cas de doute, demander un avis médical et consulter un professionnel de santé avant toute pratique du Yoga du Rire.

PERSONNE INSCRITE

NOM : _____ PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

Je soussigné, déclare avoir pris connaissance des contre-indications à la pratique du yoga du rire

Ecrire en toutes lettres : « LU ET APPROUVE », DATE et SIGNATURE de l'adhérent