



YOGA DU RIRE

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 : le certificat médical est obligatoire.

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