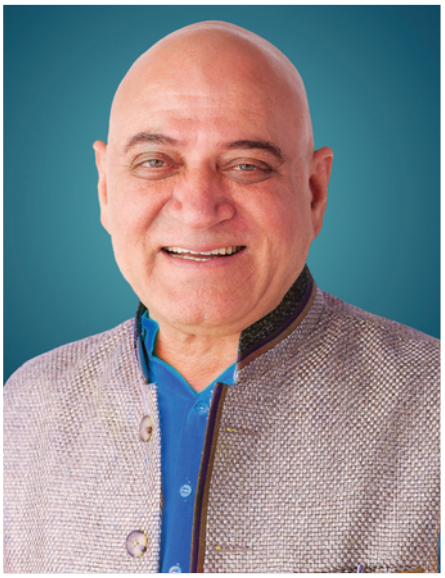
Message du Dr Madan Kataria
Célébration de la Journée mondiale du rire

PRESS RELEASE

3 mai 2026 (dimanche)



Célébration de la Journée Mondiale du Rire

Aujourd'hui, nous avons plus que jamais besoin de rire. À une époque où le monde fait face à des conflits croissants et à l'incertitude, les nouvelles de guerre et de violence créent de la peur, de l'anxiété et de la négativité dans l'esprit des gens. Pourtant, même en ces temps difficiles, il y a une bonne nouvelle : nous avons le pouvoir de changer notre état intérieur et d'influencer le monde qui nous entoure.

Le dimanche 3 mai 2026, la communauté mondiale du Yoga du Rire, ainsi que les familles et les amis, se réuniront pour célébrer la Journée Mondiale du Rire. Célébrée chaque premier dimanche de mai, cette journée spéciale est dédiée à la diffusion de la santé, du bonheur et de la paix dans le monde grâce à la pratique du Yoga du Rire.

Seulement 10 à 15 minutes de Yoga du Rire peuvent réduire les hormones du stress, renforcer le système immunitaire et augmenter l'apport d'oxygène au corps et au cerveau. Dans un monde touché par des maladies liées au stress, le rire offre un moyen simple et économique d'améliorer le bien-être physique et mental.

Ce qui a commencé comme un petit club de rire à Mumbai en 1995 s'est aujourd'hui étendu à plus de 120 pays. Le rire est un langage universel qui relie les gens au-delà des barrières de culture, de religion et de nationalité. Les clubs de rire à travers le monde rassemblent les gens dans un esprit d'amitié, de bienveillance et de joie partagée.

Dans un monde divisé par les conflits, nous pouvons nous unir par le rire. En ce jour spécial, levons-nous ensemble, élevons nos bras vers le ciel et rions de tout cœur pendant une minute, envoyant des vibrations d'amour, de paix et de positivité à travers le monde. Lorsque nous changeons intérieurement, le monde autour de nous commence à changer.

La paix commence dans le cœur – et le rire est le moyen le plus rapide d'y parvenir.

Dr. Madan Kataria
Fondateur du Mouvement des Clubs de Rire
Nashik, India