



DYNAMISME AVEC LE YOGA DU RIRE

Un atout pour votre entreprise !

Objectifs

- Améliorer la cohésion d'équipe et renforcer les liens
- Réduire le stress au travail
- Diminuer les tensions physiques et mentales afin de positiver
- Dynamiser les performances et la créativité des équipes

Déroulé 1h

- Echauffement corporel
- Exercices de rires et clapping
- Méditation du rire
- Relaxation flash
- Débriefing avec le groupe

Bénéfices attendus

Le yoga du rire en entreprise permet de :

- Retrouver les énergies et la performance dont à besoin votre entreprise
- Favoriser l'épanouissement de vos équipes afin de créer une dynamique nouvelle et une cohésion de groupe
- Induire des comportements positifs, pour que vos salariés soient productifs et créatifs

Pensez à vos interventions 2021 pour la :

- Journée mondiale de la santé, le mercredi 7 avril
- Journée mondiale sur la sécurité et la santé au travail le mercredi 28 avril
- Semaine du développement durable, du 30 mai au 5 juin
- Semaine pour la Qualité de vie au travail, du 14 au 18 juin



praticienne en :

- sophrologie certifiée RNCP et Entreprise
- jeux de coopération
- **yoga du rire et certifiée Rire en Entreprise**
- méditation, instructrice Pleine Conscience

Tél 06 23 31 43 86

Mail charlettevn@gmail.com

Site web relaxation-yogadurire.fr

Pour les
« tarifs et conditions »
voir la fiche spécifique

Le + : un retour sous
forme de bilan qualitatif !