



Yoga du rire, pour renforcer la communication interpersonnelle

Découvrez notre atelier de Yoga du Rire en entreprise, une expérience innovante qui **favorise le bien-être des salariés et renforce la cohésion d'équipe**. Grâce à des exercices ludiques et des techniques de respiration, cet atelier **réduit le stress, améliore la communication interpersonnelle et stimule la créativité**.

Offrez à vos employés un moment de détente et de convivialité tout en boostant la performance de votre entreprise.

Durée : 45' à 1 H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente

Nombre maximum de participants : 30

Les attendus

- **Réduction du stress** : Les exercices de rire et de respiration permettent une libération du stress et favorisent bien-être et détente. Cette approche novatrice offre aux employés un moment unique et divertissant.
- **Renforcement de l'esprit d'équipe** : En encourageant la participation active et le partage de rires,
- **Amélioration de la communication** : une meilleure connexion entre les participants
- **Stimulation de la créativité** : encourage un état d'esprit positif, brise les barrières mentales favorisant ainsi l'innovation et la résolution de problèmes au sein de l'entreprise.

Descriptif du déroulé en 3 temps

1. Un temps d'accueil suivi d'un échauffement doux et d'un ancrage
2. Des exercices de rire et de respiration. Lors de cette phase, nous travaillons sur un rire provoqué sans raison qui devient rapidement réel et contagieux
3. La séance se termine allongé pour prolonger les effets des exercices et ensuite profiter d'un agréable moment de relaxation

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔREFLEX sur smartphone