

YOGA DU RIRE

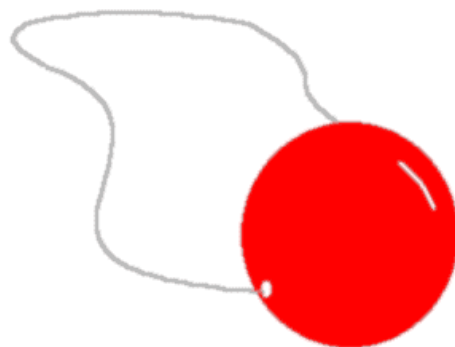
YOGA DU RIRE

Où? Quand? Comment?

Paris /Région parisienne,
1H à 1H30

YOGA DU RIRE

Entreprise :
Personne à Contacter
Adresse:.....
.....
Téléphone:.....
...
mail.....@.....



Bienvenue à tous !

De plus en plus des entreprises incorporent le Yoga du Rire dans leurs formations de ressources humaines et dans le lieu du travail pour stimuler le succès professionnel et l'équilibre émotionnel. Non seulement le lieu du travail devient plus équilibré mais l'esprit d'équipe se développe.

La science a prouvé que le Yoga du Rire a un effet profond sur les performances individuelles et au sein de l'entreprise.

Qu'est ce que le yoga du rire ? Ce sont des exercices inspirés du yoga qui amènent progressivement vers le rire spontané, ponctués de respirations de détente et de jeux pour reprendre son souffle. La séance se termine par la méditation du rire.

La séance peut être aménagée en fonction de la demande de l'entreprise : plus de jeux de rôles ? Plus de mimes ? Des moments d'improvisation ? **Discutons-en !**

Prix ?

Nous consulter.

Une heure de yoga du rire Ce peut être ?

Introduction : moment de respiration profonde

Corps de la séance : Alternance de mimes, de respirations et de jeux.

Conclusion : Méditation du rire...pour laisser libre cours à nos rires.

LE YOGA DU RIRE

c'est le " rire sans raison " :
" HASYA YOGA "

Très relaxant, on dit que 10 minutes de rire équivalent à 30 minutes de relaxation.
Quelques bienfaits du rire :

- anti-stress
- renforce le système immunitaire
- crée une cohésion d'équipe
- augmente la confiance en soi
- désamorce les colères
- aide à prendre la bonne décision lorsque le mental est trop soucieux
- meilleure éloquence, combat le trac
- etc...

Les commandements du yoga du rire

1. Tu laisseras ton mental sur le "porte-mental"
2. Tu te laisseras guider vers un monde créatif & imaginaire
3. Tu accepteras de vivre tes émotions (rire, peut-être pleurer, pourquoi pas être sérieux)
4. Tu respecteras les émotions des autres
5. Tu prendras soin de toi, tu as tes propres limites
6. Tu accepteras d'être acteur et non spectateur
7. Tu t'abstiendras de commenter pendant l'atelier
8. Tu resteras dans le respect des consignes données
9. Tu pourras exprimer ton ressenti à la fin de l'atelier
10. Tu seras dans l'échange, le partage, l'écoute et le respect de l'autre

♣ spidibulle@gmail.com

♥ 06 72 74 10 00

*www.spidibulle.blogspot.com