effica Zen
ateliers de bien-être au travail

YOGA DU *RIRE*



OBJECTIF

Améliorer le bien-être global
en stimulant l'état de joie

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Le yoga du rire combine des exercices de rires volontaires avec des techniques de respiration pour favoriser la détente, le bien-être et la bonne humeur.
Il repose sur le principe que le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire spontané, les bienfaits sont donc les mêmes.
L'objectif principal du Yoga du Rire est d'améliorer le bien-être global en stimulant un état de joie intérieure et en réduisant le stress grâce au rire, même simulé. Il vise à activer des mécanismes naturels de détente, renforcer la vitalité et créer du lien social.

En pratique

EXPERT

Expert en yoga du rire

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)