

# Mieux être au travail et performance Surprenant, ludique et DYNAMISANT

## *Relaxation ludique / Yoga du rire*



Alliez l'utile au ludique pour créer une véritable cohésion d'équipe.

La relaxation ludique liée au yoga du rire doux offre des instants privilégiés, originaux et transmet à chaque participant du positif.

Pas besoin de pré-requis, ni de disposition particulière.

Tout est rendu facile et accessible.

Vous accédez à une intervention bénéficiant des récents apports des neurosciences et agrémentée des outils ludiques utilisés par les meilleurs experts!

Solution à la fois innovante et efficace, la relaxation ludique en entreprise est un outil idéal pour (re)créer une dynamique positive et réduire le stress.

Cette méthode, bonne pour le corps et l'esprit est facile à mettre place.

Rapide, efficace, économique le yoga du rire tel que nous l'envisageons, au sein de l'entreprise permet de réduire le stress.

Il permet d'éviter l'épuisement professionnel et l'absentéisme.

### **YOGA DU RIRE: Outil de réduction optimal du stress:**

Outil créateur de bien-être

Outil d'encouragement à la performance optimale

Outil facilitateur de créativité

Outil de création d'esprit d'équipe

## *Un concept accessible à tous et validé scientifiquement*

Objectifs atelier :

Apporter une envie d'être présent à soi, aux autres tout en prenant soin de nous même.

- Détente et mieux-vivre au travail
- Découverte de la pratique
- Gestion du stress
- Cohésion d'équipe
- Dynamisation
- Vitalité
- S'accueillir pour mieux accueillir

Durée de l'atelier : 1 heure

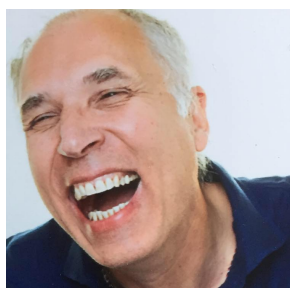
(durée modulable suivant vos attentes et vos objectifs)

Nombre de participants : 7 personnes minimum

Lieu : en externe / en interne Tenue : Tenue confortable

Les ateliers sont proposés en partenariat avec Oui Théâtre  
(Oui Théâtre est agréé Jeunesse et Sport et Education Nationale)

Les ateliers sont dirigés par William HERREMY



**William HERREMY** est professeur international de yoga du rire et du rire santé. Titulaire du cycle fondamental des sciences du positif et éducateur spécialisé.

Diplôme universitaire Sciences Humaines et également metteur en scène, auteur et musicien, il intègre cette triple compétence en conceptualisant des stages auprès d'un large public.

Contact: [art.et.existence@gmail.com](mailto:art.et.existence@gmail.com)

06 60 75 49 23



**OBSERVATOIRE**

YOGA DU RIRE - National & international



Yoga du Rire & Santé  
INSTITUT