

Le rire, outil magique

Infos pratiques



6 ateliers de 2h
sur 3 mois



800



Max 12



Objectifs

II

Développer un environnement de travail positif et construire un esprit d'équipe en créant une dynamique de groupe.

Connaître les bienfaits du rire sur la santé.

Augmenter sa capacité à être joyeux et contaminer son entourage.



Méthodes

- Apports théoriques et pratiques en alternance
- Exercices de yoga du rire et de relaxation.



Contenu

Qu'est-ce que le rire ?

Le rire c'est la santé : les bienfaits du rire.

Les différences entre le rire et l'humour.

Le rire : un outil du quotidien.

Comment utiliser le rire dans l'accompagnement