

Prêt à rire mais avec qui ?

Les enfants

Pour des instants de partage
et apprendre à se connaître

Les adolescents

Pour canaliser des émotions,
évacuer des tensions,
préparer un examen...

Les adultes

Pour des moments de convivialité,
resserrer les liens sociaux,
renforcer l'esprit d'équipe...

Les séniors

Pour des moments de douceur
et de tendresse,
en famille ou entre amis...

Pas besoin d'être sportif.



1940



20 mn de rire /jour



Aujourd'hui



Seulement
1 mn de rire / jour !

10 mn de rire =
30 mn de rameur !*

* Dr Fry, psychiatre américain



Cécile Forest
06 61 71 18 11
pretarire@laposte.net

Déplacements dans toutes structures sur tout le Finistère

SIRET : 817 556 186 000 10



**La Joie est
une puissance,
cultivez là !**

Prêt à rire mais pourquoi ?

Anti-stress

Accroît la confiance en soi

Améliore la communication

Améliore les relations amicales

Accroît la capacité de travail

Stimule la créativité

Équilibre l'émotionnel

Améliore le sommeil

Atténue la douleur

Aide à réduire la tension artérielle

Renforce le système immunitaire

C'est un vrai lien social !



Prêt à rire mais comment ?

Présentation

Apprécier le moment présent

Exercice de respiration et étirement

Rires

Jeux coopératifs

Relaxation

Temps d'échange

Prêt à rire mais où ça ?

En entreprise,
en associations, maisons
de retraite, centres culturels,
campings, écoles...

En stages ou à la séance.

Prêt à rire en entreprise ?

Les études montrent clairement
que les séances de yoga du rire ont
des effets positifs sur l'entreprise :

Améliore les performances

Facilite la communication, les relations
internes et externes

Améliore le service à la clientèle

Augmentation des ventes

Diminue le taux d'absentéisme,
d'épuisement professionnel

Améliore nettement la cohésion
sociale et le travail partagé

Rehausse la confiance, l'esprit d'équipe
et le plaisir au travail

Revivifie l'enthousiasme, l'implication
et la motivation

Attise la créativité et le sens
de l'humour au travail

Réduit, soulage les symptômes
de stress et d'anxiété

Possibilité Séance Découverte, Pré-séminaire
Forfait à la carte
Devis personnalisé sur demande