



# Thérapie du rire et relaxation

---

## Programme

Le rire en entreprise est une méthode efficace pour éviter le stress en entreprise. Le rire est bénéfique pour le corps et le cerveau. Il aide à détendre l'atmosphère, réduit le stress, relâche les muscles et diminue les risques cardio-vasculaires. Le rire est aussi un formidable outil de cohésion d'équipe. Il permet de créer des connexions entre les membres d'une équipe et stimule l'engagement et le bien-être au travail.

## Mission

Travailler avec sérieux sans se prendre au sérieux !

**Durée :** 0.5 jours - 3.5 heures

**Lieu :** Présentiel

**Tarifs :** Nous consulter

## Les lieux proposés

- Intérieur / extérieur : à définir en concertation avec l'entreprise

## En bonus

Exercices de : Relaxation, toucher ludique, méditation