

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 a 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