



Insolite

Objectifs :

La pratique du yoga du rire permet de mieux utiliser le feedback, de dédramatiser la portée des enjeux et de prendre de la distance.

Elle permet également de lutter efficacement contre la timidité et les inhibitions.

Méthodes & Moyens :

Le mime corporel, le pantomime, le travail sur la conscience de la respiration, l'improvisation.

Le mime, c'est :

Trouver la justesse du geste et la vérité de l'attitude.

Découvrir son propre rythme dans le silence

L'éveil corporel par le mime

apporte un travail sur la concentration, les sensations, la créativité, l'écoute de soi et des autres, la communication et le partage.

Cette formation s'intègre à une formation gestion du stress ou communication par sessions de 30 à 60 minutes.

Des sessions peuvent être programmées à l'issue d'une réunion difficile, ou avant une concertation importante pour améliorer la communication et arrêter les tensions.

GAGNER EN CONFIANCE EN SOI GRACE AU YOGA DU RIRE

PROGRAMME

QU'EST CE QUE LE YOGA DU RIRE ?

Le yoga du rire est constitué d'exercices de respirations, profondes ou dynamiques et d'exercices de rire. Le yoga du rire permet de devenir promoteur de son rire et d'être acteur de son déclenchement.

Le yoga du rire amène les participants à rire vraiment ensemble, et ainsi, à tisser de liens forts.

En début de session, les participants pratiquent un rire volontaire et simultané.

La simultanéité de ces rires entraîne la contagion, deux ou trois rieurs suffisent à contaminer tous les participants. Les rires se pratiquent ensuite en interaction, afin d'obtenir au sein du groupe un rire ensemble, spontané et de procéder à un formidable échange d'énergie positive.

Postulat du yoga du rire : Le mouvement crée l'émotion, riez et vous serez joyeux !

Depuis sa création, le yoga du rire s'est développé sur tous les continents et de nombreux particuliers et entreprises le pratiquent régulièrement, en Inde, Canada, Australie, Singapour, Dubai, Malaisie, Etats-Unis, Allemagne, Danemark, Espagne, Angleterre, Suisse et en France.

CE QU'APPORTE A L'ENTREPRISE LA PRATIQUE DU YOGA DU RIRE :

1. UNE ÉQUIPE SOUDÉE

Le yoga du rire a vocation à connecter les participants entre eux, à créer ou renforcer les liens unissant un groupe et à établir une complicité entre ses membres. Il amène les rieurs à un même état d'esprit dynamique et joyeux.

2. DAVANTAGE D'OPTIMISME

Le yoga du rire, discipline dynamique, favorise l'optimisme, permet une détente profonde et rapide, renforce les échanges inter individus et augmente durablement le niveau d'énergie.

3. STIMULATION DE LA CRÉATIVITÉ

Le yoga du rire est une méthode rapide et efficace pour accroître les connections inter- cérébrales, et permettre de conjuguer rigueur et créativité.

4. MEILLEURE COMMUNICATION

Le langage constitue 20 à 30% de la communication. Nombre d'informations passent par le regard, l'expression, la gestuelle, la posture... Le yoga du rire améliore la communication en agissant directement sur la qualité du regard, du contact, du sourire et de la confiance.

5. UN ATOUT BIEN ÊTRE ET EFFICACITÉ

Le yoga du rire stimule sensiblement la production de la noradrénaline, qui intervient dans le maintien de l'état d'éveil et la régulation de l'humeur.

Public	Durée	Lieu	Inscription
Tous	Sessions d'1 heure	intra	contact@biosens.net

08COM012