

## Se recharger en positif et dynamiser sa cohésion d'équipe par le Yoga du rire

Durée : atelier de 1h à 1h30

*(Possibilité d'intervention sous un format séminaire, team building...)*

Un atelier de yoga du rire en entreprise est une intervention visant à faire découvrir aux collaborateurs une technique naturelle, simple et efficace pour se décharger du stress et se recharger en positif au quotidien. Cette pratique associe le rire et la respiration. Ses bienfaits sur notre corps et notre mental sont nombreux : regard plus positif, relâchement et lâcher prise, baisse du stress et de l'anxiété, amélioration de la qualité de sommeil et des capacités cardio-respiratoires.

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- Découvrir la technique du yoga du rire et ses bienfaits
- Améliorer la gestion du stress et des émotions
- Renforcer la concentration et la confiance en soi
- Favoriser un climat de travail plus serein et joyeux
- Porter un regard plus positif et orienté solutions au quotidien

### AVANTAGES POUR LES COLLABORATEURS

Augmentation de la capacité de concentration

Renforce la cohésion d'équipe

Offre de nombreux bienfaits sur la santé mentale et physique

Capacité accrue à prendre des décisions sereinement, même en situation de crise

Meilleur contrôle des émotions, particulièrement utile dans les situations de conflit ou de tension

### AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE

Favoriser des états d'esprits positifs pour retrouver plus de bien-être et de performance

Découvrir comment utiliser les bienfaits du rire sans recourir aux blagues

Insuffler un état d'esprit créatif capable d'impacter la performance et l'épanouissement des équipes

Prendre soin de la santé mentale et physique de vos collaborateurs

Dynamiser la cohésion d'équipe et les interactions

### FORMAT ET PUBLIQUES

Durée typique de 1h à 1h30

En groupe de 6 -15 personnes ou en plus grand nombre

Disponible en présentiel ou en distanciel

S'adresse à tous les collaborateurs, particulièrement bénéfique pour les profils soumis au stress

## DÉROULEMENT DE L'ATELIER

### INTRODUCTION

Présentation des objectifs de l'atelier  
Explication des principes de base du yoga du rire  
Mise en condition corporelle

### PARTIE THEORIQUE

Explication du contexte de création du yoga du rire par le DR KATARIA  
Présentation des bienfaits de la pratique, notamment en milieu professionnel

### EXERCICES PRATIQUES

Pratique d'exercices de rire guidée en groupe  
Méditation du rire (Se relâcher par le rire naturel)  
Relaxation finale pour intégrer les bienfaits de la séance  
Temps de partage sur les retours d'expériences de chacun  
Idées et ressources pour pratiquer au quotidien

### CONCLUSION

Récapitulatif des points clés  
Questions et partage d'expériences  
Encouragement à maintenir une pratique régulière

## INTERVENANTE

Praticienne professionnelle expérimentée, formée et assurée professionnellement spécifiquement pour la pratique du yoga du rire et sur la facilitation en intelligence collective en entreprise.