



Oser le rire en entreprise !



*Le rire est une pratique sérieuse
qui améliore les performances,
les relations et le bien-être au travail.*



Le Yoga du rire en bref...

> D'où vient le Yoga du rire ?

Cette technique a été mise au point en 1995, par le docteur Kataria, médecin exerçant en Inde et sa femme professeure de yoga. Aujourd'hui, c'est un phénomène planétaire pratiqué dans plus de 108 pays car il s'impose par sa facilité à installer un bien-être profond et une grande joie.

> Qu'est-ce que le Yoga du rire ?

C'est une combinaison de rires sans raison favorisant des respirations profondes, qui peu à peu, se transforment en un rire réel et contagieux. En proposant des exercices corporels en groupe, une dynamique s'installe et le mouvement fait naître l'émotion positive.

> Le Yoga du rire, pour qui ?

Le Yoga du rire s'adresse à tout le monde et ne requiert aucune compétence particulière, si ce n'est l'envie de participer et de se faire du bien.



Comment se déroule une séance ?

Elle est composée de trois parties :

1- éveil corporel et respirations

2- exercices de rires

3- relaxation

NOS OFFRES SUR MESURE

● ATELIERS THÉMATIQUES

Alliez rire et coaching d'équipe sur une journée complète ou une demi-journée. Thématiques possibles autour du rire :

- gestion du stress
- cohésion d'équipe
- communication non-violente
- intelligence collective

● ÉVÈNEMENTS ET TEMPS FORTS DANS L'ANNÉE

Surprenez vos collaborateurs avec une animation originale lors d'événements ponctuels : soirée de fin d'année, afterwork, départ à la retraite, lancement de produit...

● SÉMINAIRES ET TEAM-BUILDING

Fédérez et développez la cohésion au sein de votre équipe en utilisant le rire comme un outil ressource et générateur de bien-être.

● BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Permettez la détente et le lâcher-prise de vos collaborateurs avec des séances régulières et ludiques au sein de l'entreprise.

● COMITÉ D'ENTREPRISE

Enrichissez votre catalogue de prestations avec une animation originale, reconnue pour ses nombreux bienfaits.

**Le Yoga du rire favorise la coopération,
la créativité et le bien-être au travail.**



Le rire est en nous, activons-le !

Les 5 bénéfices principaux du Yoga du rire en entreprise :

1 Mental positif

Le Yoga du rire change l'humeur dans la minute. Il développe la joie et un état d'esprit positif avec des conséquences directes sur la façon de travailler.



2 Diminution du stress

Le Yoga du rire favorise une détente profonde, il aide à prendre du recul et nous entraîne à rester serein dans la durée face aux défis quotidiens du travail en entreprise.

3 Performance au travail

Les exercices de rire augmentent l'apport d'oxygène au niveau du cerveau, améliorant ainsi ses performances. Cela permet de développer une meilleure résistance à l'effort, d'augmenter la capacité de concentration et la vitesse d'exécution.



4 Cohésion d'équipe

Le rire permet de créer facilement du lien entre les individus et à tous les niveaux de hiérarchie. La qualité des journées dépend aussi des bonnes relations avec les collègues. Rire en entreprise favorise le non jugement et la bienveillance.

5 Créativité et confiance en soi

Efficacité, mental positif, détente, joie, relationnel de qualité sont des ingrédients qui favorisent l'expression de soi, la collaboration au sein des équipes et la créativité. Des individus épanouis sont plus intelligents et capables d'oser la nouveauté.

« *Le rire est le chemin le plus direct entre deux personnes* »

Charlie Chaplin

Le saviez-vous ?

Le rire a de nombreuses vertus, comparables à la méditation et la pleine conscience, avec une simplicité d'accès. Pas besoin de réfléchir, de se concentrer, il suffit de se laisser aller dans le mouvement et la joie. Les médecins recommandent 10 à 15 minutes de rire par jour pour être en bonne santé.



Le rire est en nous, activons-le !

Notre collectif est composé de **Coachs certifiées**,
formées par l'Institut français du Yoga du rire.
Nous intervenons dans toute la France auprès
des particuliers et des entreprises.



Yoga du rire & santé
INSTITUT FRANÇAIS



Pascale Senon
06 12 29 51 96
www.coaching-bordeaux.fr



Elysabeth Zollkau
07 50 92 08 10
www.coaching64.com



Marina Boucher-Garcia
07 69 01 83 25
www.bsmartcoaching.fr



Sophie Macau
06 37 95 46 34
www.moncoachpro.fr

Nous venons toutes les quatre d'univers très différents et nos parcours diversifiés font la richesse de notre collectif.

Nos compétences de coachs et d'animatrices de Yoga du rire, combinées à nos expériences professionnelles passées, nous permettent de construire des offres sur mesure pour les entreprises.

Nous savons faire preuve de créativité pour donner du sens aux actions qui seront menées auprès des collaborateurs.

Basées en région Nouvelle-Aquitaine, nous nous déplaçons aussi dans toute la France.

Pour nous contacter :

contact.rirenje@gmail.com

www.rirenje.fr et suivez-nous sur  