



Les maisons du séminaire
Châteaufort



Campus
Châteaufort



City
Châteaufort



Atelier Art du Rire

L'objectif est de permettre aux personnes de se décontracter, d'apprendre de façon ludique et de partager de la bonne humeur !

Parce que le rire est le meilleur des remèdes, « L'Art du Rire » apportera à vos participants un sentiment enthousiaste, un état de détente et un regard positif sur lui-même et son environnement.

C'est une activité qui se déroule en intérieur ou en extérieur où vous serez tous ensemble, debout. Le but est vraiment de chasser toutes ondes négatives, de créer de la convivialité, stimuler l'optimisme de chacun,...

Cette activité permet à tous les collaborateurs de se détendre et de se découvrir d'une toute autre manière que dans le cadre du travail. C'est également une façon originale d'améliorer le savoir-faire et le savoir être dans l'entreprise, en étant capable de gérer des situations délicates et développer la convivialité au sein des équipes !

La mise en mouvement du corps, l'augmentation de la respiration, la modification du rythme cardiaque... tous ces changements avec le rire vont concourir à une meilleure sensation corporelle et réduire les effets physiques du stress.

Encadrés par un coach du rire, vous utiliserez les techniques corporelles du yoga du rire, de la sophrologie ludique, de bien-être et de relaxation, et autres techniques... Détente et fous-rire sont au programme, avec des exercices simples et faciles à mémoriser pour être réutilisés !

Fous - Rires

Convivialité

Détente

Partage



Où? Intérieur



Pendant combien de temps? 1h30 – 2h



En équipe



Les tarifs ? De 10 à 25 personnes : 1200€ HT
De 26 à 50 : 1800 € HT
De 51 à 80 : 2300 € HT

