Atelier du Rire

- VOTRE DEVIS EXPRESS -

PARTICIPANTS
De 2 à 30 personnes
PRIX HT*
1150€

*Tarifs HT, applicables en IDF, hors frais d'exploitation éventuelle, de transport des participants et de repas de l'équipe d'animation.

Principe

Découvrez une méthode efficace pour **réveiller le positif et dynamiser la joie de vivre au sein de votre entreprise !**

Encadré par un professionnel, le rire permet de motiver, de stimuler une équipe mais aussi de gérer le stress de manière sereine et efficace.

Vous exploiterez ensemble différentes techniques : **respiration, yoga, relaxation et méditation.** Vous les utiliserez sous la forme d'exercices et d'interactions amusantes avec mobilisations corporelles.

Un concept inédit, facile et immédiat !

Informations complémentaires

- Durée : +/- 1h00