



YOGA DU RIRE

PRESTATIONS EN ENTREPRISE

OBJECTIF:

- RETROUVER LES ÉNERGIES & LA PERFORMANCE
DONT VOUS AVEZ BESOIN
- AMELIORER LA GESTION DU STRESS

BIENFAITS DU YOGA DU RIRE

REDUIT:

- LES EFFETS LIES AU STRESS
- L'ANXIETE

FAVORISE:

- UNE ATTITUDE MENTALE PLUS POSITIVE

AMELIORE:

- LA SANTE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
 - L'OXYGENATION DU CERVEAU
 - LE NIVEAU D'ENERGIE
 - LA CONFIANCE EN SOI

EN ENTREPRISE...

- REDUIT TOUTES LES FORMES DE STRESS
 - ENCOURAGE UNE PERFORMANCE OPTIMALE
 - RENFORCE LE TRAVAIL D'EQUIPE, L'OPTIMISME, LA MOTIVATION, L'ENTHOUSIASME, CREE UN BIEN ETRE EMOTIONNEL
- CREE UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL POSITIF
 - FACILITE LES APPRENTISSAGES, L'INNOVATION ET LA CREATIVITE

VOYEZ ET SENTEZ LA DIFFÉRENCE

SOPHIE DE LOS SANTOS

06.69.10.18.83