

-  Durée : 1 heure
-  Groupe adaptable
-  Adultes
-  Présentiel / Disponible en vidéo



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

Séance Yoga du Rire en Entreprise

Objectif

Selon les médecins, rire 10 à 15 minutes par jour permettrait de se maintenir en bonne santé ! Le rire est excellent pour la santé physique et mentale, cette activité collective permet aussi de faire tomber les barrières et de créer des liens entre les participants. Guidés par un professeur de yoga du rire, les participants parfois surpris au début, seront étonnés de voir à quelle rapidité le Yoga du rire en entreprise combiné à des exercices de respiration procure un sentiment de Bien-être global, vous vous sentirez léger et joyeux pour toute la journée. Ne vous y méprenez pas, le Yoga du Rire est aussi très tonifiant, une séance équivaut à un bon jogging !

Nous vous fournissons

- Un(e) professeur(e) de yoga du rire
- Vidéo Live disponible pour les collaborateurs en télétravail

Vous mettez à notre disposition

- Une salle de réunion, un open space ou un extérieur

NOUS CONTACTER

-  24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés
-  contact@vigi2roues.fr
-  +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo
- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie
- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco