Programme de l'intervention

ATELIER : Yoga du rire

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Un atelier dynamique pour explorer les vertus du rire et pratiquer des exercices simples de Yoga du Rire. Boostez votre énergie et votre bonne humeur collectivement.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bienfaits du rire sur la santé physique et mentale
- Expérimenter des techniques de Yoga du Rire pour une application immédiate
- Intégrer le rire comme outil de gestion du stress et de cohésion d'équipe

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et brise-glace**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Exercice de rire introductif pour détendre l'atmosphère
- **Le rire : un allié insoupçonné**
  - Rappel des connaissances : les mécanismes physiologiques et psychologiques du rire
  - Les bienfaits prouvés du rire sur la santé et le bien-être (stress, immunité, humeur)
  - Le concept du Yoga du Rire : rire sans raison, les bénéfices sont les mêmes
  - Échanges et questions-réponses
- **Pratique du Yoga du Rire : la séance découverte** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Échauffement doux (respiration, étirements légers)
  - Série d'exercices de rire guidés (rire du lion, rire du téléphone, rire du milkshake, etc.)
  - Exercices de respiration profonde et de relaxation
  - Temps d'intégration et de partage des ressentis
- **Intégrer le rire au quotidien**
  - Comment pratiquer seul ou en groupe
  - Idées pour introduire le rire dans l'environnement professionnel
  - Quizz interactif sur les bienfaits du rire et les techniques apprises
- **Conclusion et ressources**
  - Synthèse des points clés
  - Invitation à poursuivre la pratique
  - Séance de questions-réponses finale

À la fin de cet atelier, vos agents sauront utiliser le rire comme un levier puissant pour leur bien-être et leur performance professionnelle.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.