



RIRE POUR MIEUX VIVRE ET TRAVAILLER !

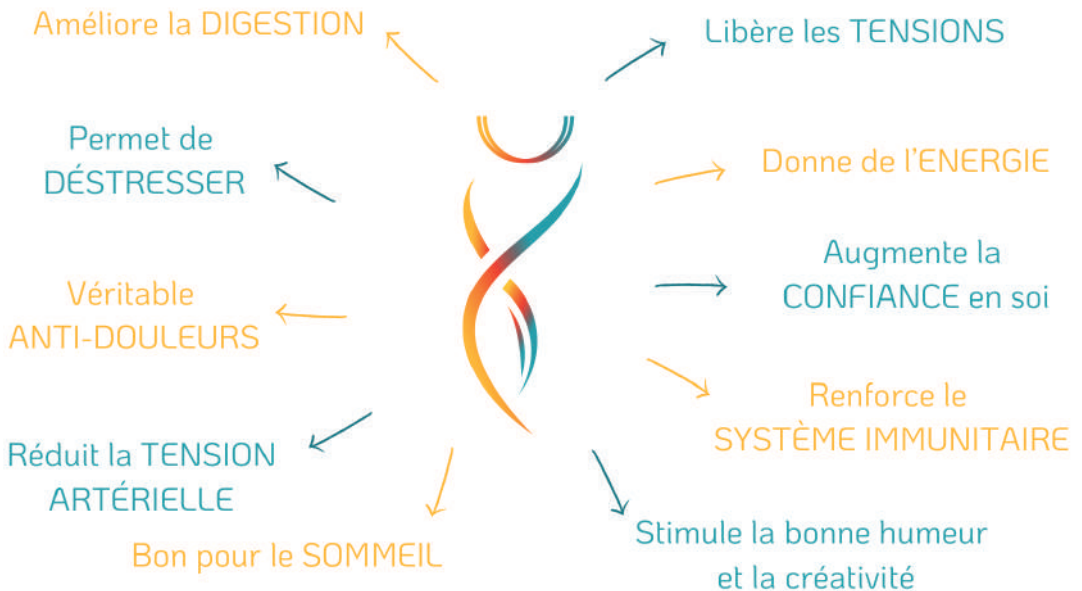


Découvrez
le yoga du rire

Le Yoga du Rire (la thérapie par le rire) : Une méthode simple et puissante pour booster le bien-être et renforcer la cohésion d'équipe.

Je m'appelle Mélissa, la fondatrice de Ahnolia, certifiée animatrice de yoga du rire et coach de vie orienté solutions avec les outils de la communication non violente, ennéagramme et PNL.

LES BIENFAITS DU RIRE



DES ATELIERS ADAPTÉS À VOTRE STRUCTURE

POUR LES ENTREPRISES :

- **Team-building et cohésion d'équipe :** Améliorer l'ambiance de travail et renforcer la communication. Ainsi que les relations entre collaborateurs.
- **Gestion du stress et de la charge mentale :** Offrir aux employés une pause ludique et ressourçante.
- **Prévention du burn-out :** Un outil efficace pour libérer les tensions et améliorer le bien-être au travail.
- **Développement de la créativité et de la productivité** dans un climat plus détendu.

CENTRES MÉDICO-SOCIAUX, ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ, STRUCTURES SOCIALES, INSTITUTIONS PUBLIC/PRIVÉ, COLLECTIVITÉS, ASSOCIATION :

- Soutien aux soignants et aidants pour leur offrir un moment d'apaisement, de lâcher-prise, d'énergie positive, de connexion et de liens.
- Amélioration du moral des patients et des résidents grâce au rire thérapeutique.
- Réduction du stress et des douleurs chroniques par la libération des 4 hormones du bonheur en complément des soins médicaux.
- Outil efficace pour renforcer la résilience face aux épreuves de la vie.

Qu'est-ce que le Yoga du Rire ?

Le Yoga du Rire est une
technique ludique et accessible
à tous, combinant :

- Des rires intentionnels sans posture de yoga
- Des respirations profondes et des étirements doux
- De la relaxation et du lâcher prise

POUR LES PARTICULIERS :

- Ateliers bien-être et lâcher-prise au quotidien : Se reconnecter à la joie et à la légèreté du moment présent.
- Séances en groupe : Adaptées à chacun, quel que soit son âge (enfants ou adultes) ou son niveau.
- Une approche accessible à tous : Pas besoin de savoir « bien rire », le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire intentionnel !
- Exercices pour améliorer l'estime de soi et la confiance à travers le rire.
- Une pratique simple et efficace pour libérer les tensions et retrouver de l'énergie positive.

Une vague de rire pour un océan de bien être



Melissa Bedel

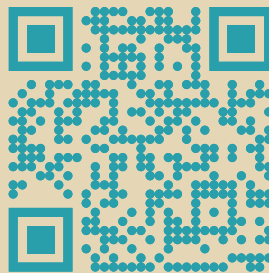
0693 32 93 83

melissa@ahnolia.com

www.ahnolia.com



@ahnolia.yogadurire.melissa



Suivez-moi, c'est par là !

