

Réduisez le stress, renforcez la performance de vos équipes

Une approche concrète au service de la **qualité de vie au travail**.

En tant qu'**experte bien-être**, titulaire d'un Master en sophrologie et spécialiste certifiée en Yoga du Rire, j'accompagne les entreprises à **Namur** et en **Wallonie** avec des interventions **concrètes**, adaptées aux réalités du terrain et à **la dynamique des équipes**.

Dans de nombreuses structures, les tensions s'installent progressivement : **fatigue mentale, pression constante, communication plus difficile, perte d'énergie**.

Ces signaux, souvent sous-estimés, ont un impact sur **l'ambiance de travail, l'engagement** et **la qualité des interactions**.

Agir de manière concrète permet de **relâcher les tensions** et de retrouver un environnement **plus apaisé, plus fluide** et **plus efficace**.

Une pratique concrète en entreprise

Relâcher les tensions rapidement

Dans un contexte de **pression** ou de **fatigue**, il est possible d'agir rapidement sur le **relâchement des tensions**.

Les participants se tiennent debout.

En inspirant profondément, ils lèvent les bras au-dessus de la tête et retiennent légèrement le souffle.

Puis, en expirant, ils relâchent le corps en laissant la tête basculer légèrement vers l'arrière, accompagné d'un rire « ha ha ha ».

Ce mouvement vers l'arrière envoie un signal de **relâchement au système nerveux**, facilitant le **lâcher-prise**.

L'exercice est répété trois fois.

Effets observés :

- **Relâchement immédiat** des tensions physiques
- **Respiration plus ample**
- **Apaisement du mental**
- **Regain d'énergie**

Cet exercice repose sur une combinaison simple et efficace : **respiration, mouvement et rire**.

En agissant simultanément sur le **corps** et le **mental**, ce trio permet de **réduire rapidement la pression** et de retrouver un état **plus apaisé, plus stable et plus disponible mentalement**.

Recréer une dynamique d'équipe positive

Au-delà du **relâchement individuel**, le travail en groupe agit directement sur la **cohésion d'équipe** et la **qualité des relations professionnelles**.

Les séances permettent d'installer un **climat plus détendu**, de **fluidifier la communication** et d'améliorer la **disponibilité entre collègues**.

En passant par le **corps** et l'**expérience directe**, les tensions diminuent naturellement.

Les interactions deviennent plus **simples**, plus **naturelles** et plus **constructives**.

Cette approche permet de relancer rapidement une **énergie collective positive**, sans recourir à des outils complexes ni à des approches théoriques.

APPROCHE & PASSAGE À L'ACTION

Ces exercices sont simples. Leur efficacité repose sur la manière dont ils sont **guidés, structurés** et intégrés dans une séance complète.

Cette approche globale, basée sur la **respiration**, le **mouvement** et la **dynamique collective**, permet d'obtenir des **résultats concrets et durables** sur le bien-être et la **cohésion d'équipe**.

Chaque intervention est construite en fonction de votre **structure**, de vos **équipes** et de vos **objectifs**.

Un échange en amont permet de :

- **Identifier précisément vos besoins**
- Proposer une **intervention adaptée**
- Garantir une approche **concrète et directement applicable**

Contact direct

0491 17 74 33

Email

contact@eclatsderireyoga.be

Demande de devis rapide

<https://eclatsderireyoga.be/reserver-et-devis/>

Éclats de Rire Yoga

Experte bien-être & spécialiste certifiée en Yoga du Rire

Riez, Respirez, Rayonnez

