

Rigologie®

La Rigologie® est une discipline complète et originale de développement du bonheur et de la joie de vivre, regroupant différentes techniques psychocorporelles, dont :

Yoga du rire	Lâcher prise par le corps
Sophrologie ludique	Equilibre intérieur et ouverture aux autres dans la joie
Jeux coopératifs	Cohésion d'équipe et développement de la confiance
Méditation du rire	Fou rire collectif
Relaxation guidée	Intégrer les bénéfices de la séance et apprendre à gérer son stress

Ses bienfaits sont aussi puissants au plan individuel que collectif :

- Le rire est contagieux et crée du lien
- Instaure une complicité entre les participants
- Contribue au respect de soi et des autres
- Permet de se reconnecter à sa joie de vivre
- Développe la confiance en soi
- Stimule l'enthousiasme
- Apporte un bien-être physique et émotionnel
- Augmente la créativité
- Aide à la gestion du stress
- Permet de vivre pleinement l'instant présent



Une prestation sur mesure, adaptée à votre demande :

- Animations de 10 minutes à 1 heure 30
- Groupes de 5 à 100 personnes
- Interventions régulières ou ponctuelles :
 - 1 à 2 fois par mois
 - Pour les fêtes de fin d'année
 - En début de conférence
 - Lors d'un séminaire



Sylvie Maisonneuve

06 87 10 72 32 - contact@sylvie-maisonneuve.fr - <http://sylvie-maisonneuve.fr>

SIRET : 508 275 559 00013