

Le Yoga du Rire pour le monde des affaires



Pourquoi le proposer aux salariés ?

PAR CAROLE SANTAMARIA

Tout d'abord c'est quoi le Yoga du Rire ?

C'est une séance de RIRE qui fait travailler le diaphragme et qui apporte une dose de d'hormones de bien-être au corps. Le Yoga du Rire a été créé par le Docteur Madan Kataria en 1995. Pour lui c'était purement un mouvement social et l'objectif était d'engendrer une bonne santé remplie de joie et d'apporter la paix dans le monde grâce au rire.

Au fil des années, des études sont réalisées, dont 2 en 1996 et 1997, qui démontrent que le Yoga du Rire a du potentiel dans le monde des affaires.

Les préoccupations des entreprises que le Yoga du Rire peut résoudre comprennent :

- Gestion du stress,
- Engendrer un personnel joyeux, sain et énergique,
- Performance optimale,
- Renforcement du travail d'équipe,
- Environnement de travail positif rempli d'espoir et d'optimisme,
- Motivation et enthousiasme,
- Accroissement de la productivité,
- Amélioration des compétences en communication,
- Leadership,
- Innovation et créativité,
- Facilités d'apprentissage.

La façon par laquelle le Yoga du Rire aide à accroître les affaires et améliorer la performance.

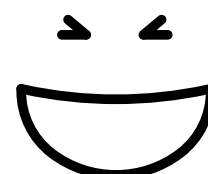
En introduisant des séances de Yoga du Rire pour tout le personnel, les entreprises ont signalé un environnement de travail plus heureux, une efficacité accrue, une meilleure communication, une augmentation des ventes et de la productivité, une créativité accrue et un meilleur travail d'équipe, une diminution de la maladie et de l'absentéisme, ainsi qu'une baisse des pourcentages de rotation du personnel.

POURQUOI LE PROPOSER AUX SALARIÉS ?

C'EST QUOI LE YOGA DU RIRE ?

LES PREOCCUPATIONS DES ENTREPRISES QUE LE YOGA DU RIRE PEUT RESOUDRE

LES 5 BIENFAITS DU YOGA DU RIRE DANS LE MONDE DES AFFAIRES





Les 5 Bienfaits du Yoga du Rire pour l'Entreprise

1 - Réduit le Stress

Le Yoga du Rire est la façon la plus rapide, la plus efficace, la plus économique pour aider les employés à réduire le stress. Cela permet d'éviter l'épuisement professionnel des travailleurs et l'absentéisme dû aux maladies liées au stress.

2 - Crée Bien-Etre Emotionnel

Le Yoga du Rire permet aux employés d'équilibrer leur vie affective. Il augmente les émotions positives et diminue les émotions négatives. Cela apaise les relations de travail et aide les gens à développer un équilibre travail-vie personnelle.

3 - Encourage Une Performance Optimale

Le Yoga du Rire augmente l'apport net en oxygène dans le corps et au cerveau, favorisant ainsi une performance optimale. Le cerveau a besoin de 25% plus d'oxygène que le reste du corps. Le rire et la respiration profonde du Yoga du Rire permet au cerveau d'atteindre cet apport d'oxygène réellement nécessaire afin de pouvoir fonctionner au niveau le plus performant. La quantité de travail que vous pouvez accomplir dépend de vos états d'humeur. Si votre humeur est bonne, vous accomplissez absolument tout très bien. Vos états d'humeur sont primordiaux pour une performance optimale. Le Yoga du Rire change votre humeur en quelques minutes en libérant des produits chimiques à partir des cellules de votre cerveau tels l'endorphine.

4 - Favorise la Créativité

L'aspect ludique du Yoga du Rire libère la pensée du cerveau droit, la base de toute créativité. De cette créativité, de nouvelles idées et concepts peuvent se développer, donner à votre entreprise l'avantage dont elle a besoin pour aller de l'avant.

5 - La création d'un Esprit d'équipe

Le Yoga du rire lie les gens entre eux et cela crée l'esprit d'équipe. Les compétences en communication sont améliorées et les employés communiquent les uns avec les autres au sein d'un environnement favorable et solidaire.

Envie de découvrir le Yoga du Rire et d'en faire bénéficier votre business ?

Ce que je vous propose...

- Se rencontrer afin d'en discuter de vive voix.
- Nous définirons ensemble le lieu, l'horaire et le tarif de la prestation.
- Nous pourrons faire les séances dans votre entreprise ou dans une salle de votre commune.

Mes coordonnées
Tél : 06.77.15.85.29
mail : contact@carolesantamaria.com

mon site internet
<https://carolesantamaria.com>