

# Jeux, rire & communication

## PROGRAMME

---

### Objectifs

Gérer plaisamment les relations émotionnelles et conflictuelles aux travers des jeux et techniques.  
Expérimenter le rire, apprendre à créer un lien joyeux avec l'autre.

**Public** Tout public

### Equipe pédagogique

Intervenant, expert dans le domaine du management, de l'organisation et de la communication.

### Contenu

Développer les différentes sensations corporelles afin d'amplifier vos cinq sens.

Percevoir les bienfaits du rire dans votre corps.

Laisser vivre votre âme d'enfant.

Partir à la découverte de votre partie clownesque et vous aider à sortir des croyances limitantes.

Les pauses relaxation en alternance avec le mouvement vous permettent une bonne intégration de votre vécu corporel.

### Méthode et organisation

80 % de pratique  
20 % de réflexion en groupe

Relaxation respiration et rire  
Les jeux et le rire  
Le rire sans raison  
Yoga du rire  
Fou rire collectif  
Découvrir son clown  
Réflexion et approche théorique sur la joie et le rire dans la vie