

PRENDRE SOIN DE SOI

Gagner en **sérénité, confiance, optimisme**

Mieux gérer ses émotions

Apprendre à **positiver, calmer** le mental

Se préparer à un événement personnel, sportif ou professionnel

Passer un cap difficile

Atténuer **douleurs et acouphènes**

Se relaxer, gagner en qualité de **sommeil**

Avec Valérie DESVIGNES

Sophrologue, Rigologue Experte et Coach Psychopositive



SOPHROLOGIE

YOGA DU RIRE
Rigologie

RELAXATION

A Villié-Morgon
ou à domicile

Déplacement
France entière

Particuliers, Associations et Professionnels

Adultes, Ados et Enfants

Cours **collectifs réguliers** – Abonnement ou participation occasionnelle

Consultations individuelles

Séances sur mesure à partir de 4 personnes



LA SALLE

A **Villié-Morgon**, au cœur du Beaujolais, possibilité de réserver la **salle de 120m2**, équipée pour vos événements professionnels ou associatifs, avec ou sans prestation Rire en Beaujolais.
Capacité 60 personnes assises



Valérie DESVIGNES

06 72 45 11 34 - rireenbeaujolais@gmail.com

1479 route du Cru – 69 910 Villié-Morgon

www.rireenbeaujolais.com



trèsBeaujolais



COURS RÉGULIERS

Calendrier disponible sur www.rireenbeaujolais.com

SOPHROLOGIE

Entraînement du corps et de l'esprit (mental, pensées) à des fins de mieux-être au quotidien
Exercices corporels simples, techniques de respiration, visualisations positives et apaisantes

YOGA DU RIRE – RIGOLOGIE

Combiné de yoga du rire, sophrologie ludique, méditation, exercices corporels et respiratoires simples pour se relaxer et se (re)connecter à sa joie de vivre

RELAXATION

Ensemble de mouvements doux en musique combinés à des techniques de respiration, amenant détentes corporelle, mentale et émotionnelle



ANIMATIONS SUR MESURE

Sur demande à partir de 4 personnes, choisissez le thème et la durée de votre animation

Lancer dynamique, joie et cohésion lors d'anniversaires, vies de jeune fille/garçon, mariages, départs en retraite, ...

Se ressourcer en famille, entre amis, collègues, ...
Dans la salle d'animation, sous le Chêne au cœur des vignes de Morgon, ou sur le lieu de votre choix

Contenu personnalisé

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Sophrologie ou Relaxation, sur RDV
Possible à domicile

Techniques adaptées au besoin exprimé

Possibilité d'enregistrer le temps de pratique pour faciliter votre entraînement et votre intégration

Adultes, Ados, Enfants accompagnés, Familles

ATELIERS À THÈME

Rire ou Relax et SPA au Château de Pizay

Rire sous le Chêne de la Côte du Py à Villié-Morgon

Marche de pleine conscience et des 5 sens

Balade bonne humeur au cœur du vignoble à pied, en vélo électrique ou gyropode

Rire et Danse Biodanza, Rire et Chant, Rire et Qi Gong

Cours Ludiques d'Œnologie

Journée Bonheur en Beaujolais

On « Nems » Rire, Rire et Macarons



Bons
cadeaux

EN ENTREPRISE

Prenez soin de vos collaborateurs,
donnez une note positive à vos événements !

De la pause antistress de 30min à la mise en place d'ateliers réguliers, en passant par la journée complète d'animations, **la durée et le contenu des ateliers varient selon vos besoins.**

Intervention **sur votre site ou le lieu de votre choix** : entreprises (séminaires, formations), écoles, hôpitaux, institutions, EPHAD, associations (AG), ...

Objectif : chaque collaborateur repart **serein, apaisé, ressourcé**, avec le **sourire** et des outils de **concentration, confiance, lâcher prise, optimisme.**

Une pause qui fédère, motive, redynamise !

Bien-être
au travail
Team
building

A savoir : toutes ces disciplines ont un objectif de bien-être général et n'ont aucune visée médicale.