

Institut Tournesol • Sunflower Institute

Le mieux être par l'art, le rire et le yoga • Wellness through Art, Laughter and Yoga

(613) 842-9771 • terrasse@rogers.com • www.sunflowerinstitute.ca



QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR VOUS?

NOS SERVICES

- « Débutez votre journée en riant ! »! (un programme de gestion du stress de 15 mn)
- Classe hebdomadaire de rire chaque lundi soir au club de rire Tournesol d' Ottawa
- Ateliers de rire de 1, 1h30 ou 2h
- Ateliers rire et bien être de ½ journée
- Ateliers de 1 journée : retraite ou formation
- Formations d'animateurs agréés de Yoga du Rire™
- Courtes sessions « brise-glace » lors de conférences ou événements spéciaux

NOUS SOMMES DISPONIBLES POUR OFFRIR NOS SERVICES DANS DIFFÉRENTS CONTEXTES INCLUANT :

- Présentations interactives de Yoga du Rire
- Université (cours de gestion positive du stress)
- Groupe d'amis, réunions de famille incluant les mariages
- Au bureau et sur le lieu de travail
- Associations Groupe de support, (cancer et autres problèmes de santé)
- Groupe d'ânés –résidences
- Milieu de la santé (Infirmières, donneurs de soi)
- Centres de conditionnement physique, SPA, studios de yoga,
- Milieu de l'éducation (professeurs, enfants)
- Églises
- Groupes d'enfants (écoles, party de fête, camps d'été .)
- Événements spéciaux dans la communauté ou sur le lieu de travail
- Levée de fonds.....
- Et beaucoup plus !!!!!!!!!!!!! **Consultez-nous !!!!!!!!!!!!!**



SOPHIE TERRASSE

Suite 6-188 Stewart Street • Ottawa, ON K1N 6J9 • terrasse@rogers.com • ☎ (613) 842-9771

www.instituttournesol.ca • www.sunflowerinstitute.ca