



### Czym są Warsztaty Śmiechu?

Warsztaty Śmiechu to zestaw prostych ćwiczeń, z których każde kończy się śmiechem – czasem delikatnym, częściej gromkim, płynącym głęboko z przepony.

Warsztaty są głośne, dynamiczne, wymagają od uczestników przyjmowania niecodziennych pozycji i wykonywania zabawnych min.

### Co śmiech daje?

Warsztaty to przede wszystkim dobra zabawa. Śmiech powoduje zwiększenie poziomu endorfin, odpręża. Zajęcia są rodzajem wysiłku fizycznego, uczestnicy dotleniają się, spalają kalorie.

Śmiech integruje. Członkowie zespołu mogą przeżyć razem coś wyjątkowego. Dzięki dokładnie wyselekcjonowanym ćwiczeniom o rosnącym poziomie intensywności, pozwalają sobie na coraz więcej, by pod koniec warsztatów oddać się szaleńczej zabawie. Zabawie tak intensywnej, na jaką mogli by sobie pozwolić tylko w gronie najbardziej zaufanych przyjaciół.

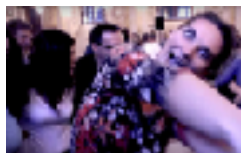
### Filmy:



Zagadka



Po prostu śmiech



Odświeżenie



Poważniej

### Informacja dla uczestników.

Najwygodniej będzie Państwu w luźnych ubraniach i płaskim obuwiu.

### Wymagania Techniczne.

Potrzebna jest pusta, bez krzeseł czy stołów sala.

Grupa od 10 do 200 uczestników, jeśli będzie ich więcej niż 40 niezbędne będzie nagłośnienie, powyżej 100 mała scena.

Woda dla prowadzącego i uczestników, od śmiechu zasycha w gardle.

### Prowadzący

**Jacek Golański** - Doświadczony trener śmiechu, warsztaty prowadzi od 2007 roku. Miał okazję śmiać się w Polsce, Niemczech i Stanach Zjednoczonych. W korporacjach, przedszkolach, szkołach, areszcie śledczym, uniwersytetach, na spotkaniach dla seniorów, festiwalach i prywatnych imprezach. Podróżuje po Polsce, nieustannie się rozwija i stara się być dobrym człowiekiem.