

POURQUOI CHOISIR IS WAYS ?



Sarah Bessahraoui
Fondatrice
de IS WAYS

*Bienvenue à bord,
je m'appelle Sarah*

Je suis coach professionnelle certifiée et consultante spécialisée en gestion du stress, des émotions et de la confiance en soi.

Chez IS WAYS, chaque accompagnement est conçu comme un voyage unique.

Plus qu'une simple prestation, je vous offre une **expérience sur mesure**, adaptée à vos besoins spécifiques, que ce soit pour renforcer une équipe, soutenir des familles dans leur quotidien ou aider un particulier à retrouver confiance en ses capacités.

Mes formations, ateliers et conférences sur-mesure sont conçus pour répondre aux besoins spécifiques de chaque structure et de chaque famille.

Qu'il s'agisse de renforcer la cohésion d'une équipe ou d'apporter de la joie au sein d'une famille, chaque séance est adaptée pour **garantir un impact positif et durable**.

Interventions possibles en plusieurs langues



IS WAYS, C'EST ...

Des outils inspirants
pour un voyage transformateur



ATELIERS ET FORMATIONS

adaptés aux besoins des entreprises,
collectivités et particuliers



ACCOMPAGNEMENTS

en coaching, psychologie positive
et gestion des émotions



YOGA DU RIRE

Un outil phare pour favoriser le bien-être
et la cohésion d'équipe

☎ 07 59 52 69 71

✉ contact.isways@gmail.com

🌐 <https://www.isways.com/>



Ne pas jeter sur la voie publique



YOGA DU RIRE POUR TOUS
ATELIERS THÉMATIQUES
CONFÉRENCES
FORMATIONS

*Offrez des moments
de joie et de bien-être !*

Equipes

Enfants



Familles

Parents

IS WAYS

Le chemin vers le sourire

Détente et cohésion

Ateliers Yoga du Rire pour vos équipes



LE BONHEUR EN ÉQUIPE

Un atelier sur-mesure pour renforcer la dynamique et la cohésion d'équipe !

POUR QUI ?

Entreprises, collectivités, personnel des écoles, crèches, centres sociaux, associations, assistantes maternelles...

DES ATELIERS CONÇUS POUR :

- ✓ Favoriser une collaboration harmonieuse
- ✓ Mieux gérer le stress et les émotions au quotidien
- ✓ Développer une dynamique d'équipe positive et bienveillante

Un moment de lâcher-prise et de connexion pour des équipes plus épanouies !

FORMATS ADAPTÉS À VOS BESOINS :

1 HEURE - 1/2 JOURNÉE - JOURNÉE

Réservez votre atelier dès maintenant !

Bien-être et joie

Ateliers Yoga du Rire à thème Parents - Enfants - Famille



Parentalité Joyeuse

Cet atelier est conçu pour aider les **parents à mieux gérer leurs émotions** et instaurer une communication positive et bienveillante au sein de la famille, avec des outils pratiques pour intégrer la joie dans la vie quotidienne.

Activités familiales et intergénérationnelles

Ces ateliers sont adaptés aux besoins des enfants, parents et professionnels, avec pour objectif de favoriser des **échanges joyeux et renforcer les liens**.

Le rire devient un **vecteur de sérénité et de bien-être** pour toute la communauté

DUREE

1 heure - 1/2 journée - Journée

*Contactez-moi
pour organiser un atelier !*



Conférences & Ateliers interactifs

Des rencontres dynamiques pour découvrir des outils concrets et faciles à intégrer au quotidien.

CONFÉRENCES POUR PARENTS & ENFANTS

Exemples de thématiques :

Rire et Grandir ensemble en famille

Yoga du rire et jeux d'éveil pour renforcer la connexion parent-enfant.

Le pouvoir du Jeu dans l'Éducation

Apprendre en s'amusant et développer l'intelligence émotionnelle.

Apaiser le stress parental

Techniques simples pour un quotidien plus serein.

Formats interactifs :

- ✓ Conférences participatives avec démonstrations
- ✓ Échanges et discussions avec les participants
- ✓ Ateliers pratiques en petits groupes

DUREE ADAPTABLE : 1h - 2h - 1/2 journée

*Contactez-moi
pour une intervention sur mesure !*