

YOGA EN ENTREPRISE:

accompagnement
personnalisé
ou collectif

Atouts

Des thèmes adaptés à vos besoins personnels ou à ceux de vos collaborateurs

Diminuer les TMS, amener des bienfaits durables pour une santé renforcée

Améliorer la QVCT
Confiance, motivation, travail d'équipe...

Un mental apaisé
Réduire le stress
Améliorer le potentiel de chacun

Une activité physique accessible à tous, sans pré-requis

Modules au choix
de 5 séances
réparties sur 2
mois

Modalités

Séances
de 45'
entre
12h et 16h
Mardi et jeudi

Lieu calme et propice
à la détente,
au mouvement
Sur tapis
Au bureau
En visio

Des outils et
techniques pour
poursuivre en
autonomie

Professeure

Professeure
certifiée
500H de
formation
+ post-formation
annuelle

Formatrice
professeur de
yoga auprès
d'une école
certifiée

Public varié,
suivi individuel,
stages, ateliers

Educatrice
sportive
Enseignante

Coût
120€/h 2 à 6
personnes
85€/h
individuel

Sur mesure:
événements,
séminaires,
team building,
week-end...

MIEUX ÊTRE EN ENTREPRISE

6 modules au choix

STOP MENTAL

- Conscience du souffle
- Calmer le mental
- Techniques respiratoires
- Clarifier le raisonnement
- Outils associés aux postures

DOS: DÉTENTE ET RENFORCEMENT

- Dénouer les tensions dorsales
- Soulager les cervicales
- Maintien du dos droit
- Renforcer la ceinture abdominale

POSTURE AMÉLIORÉE

- Gagner en souplesse et flexibilité
- Renforcer tout le corps
- Améliorer sa coordination et son équilibre
- Réduire les TMS

GAGNER EN CONFIANCE

- Mieux connaître son corps, l'apprécier pour s'affirmer
- Dépasser ses limites
- Prendre du recul face aux événements
- Poser sa voix, sa posture

RELAXATION, DÉTENTE

- Se relaxer, lâcher prise
- Favoriser le sommeil
- Réduire la fatigue, se régénérer
- Détendre le corps, diminuer l'anxiété

CONCENTRATION

- Rester focus sur un support visuel, auditif...
- Agir en conscience
- Favoriser son attention
- Diminuer l'éparpillement