

YOGA EN ENTREPRISE



Réduction du stress, amélioration de la posture,
de la productivité et de la culture d'entreprise,
le yoga en entreprise n'est pas seulement
un effet de mode.
Découvrez tous les bienfaits de cette pratique
qui optimise le travail de vos salariés.

Le yoga en entreprise pour réduire le stress

Des chercheurs de Harvard ont démontré que le yoga et la méditation permettent de relâcher le système nerveux et donc d'avoir un impact direct sur le stress et l'anxiété. Au yoga, on apprend à respirer, à mieux gérer ses émotions et à se détendre. Le stress au travail est un vaste sujet avec de multiples solutions pour y remédier. Pourtant, les chiffres ne semblent pas baisser pour autant et placent même les français dans le top 3 des salariés les plus stressés*. 31% des sondés pensent même que leur employeur ne s'intéresse pas à leur bien-être psychologique, alors que le yoga permet d'apprendre à lâcher prise et à réagir avec plus de recul et de calme, ce qui est bénéfique à l'ensemble de l'entreprise.

*source [The Workforce View in Europe 2019](#)

Le yoga en entreprise pour une meilleure posture

En renforçant les articulations, le yoga fait gagner en force et en stabilité. Cela permet également d'éviter différents maux causés par des postures répétitives. Rester assis toute la journée devant son écran d'ordinateur crée de nombreuses tensions notamment au niveau du dos, des épaules, du cou et des articulations. Le yoga permet d'apaiser ces douleurs et également de corriger sa posture. Cette activité aide donc à prévenir de nombreuses maladies professionnelles, comme les TMS (troubles musculosquelettiques) et favorise une meilleure santé physique.

Le yoga en entreprise pour être plus productif

La pratique du yoga stimule la concentration et la créativité. Mettre son corps en mouvement au cours d'une journée de travail permet une meilleure oxygénation des cellules et donc un regain d'énergie. La concentration est comme un muscle, elle se travaille ! En apprenant à maintenir son attention sur sa respiration ou sur un point particulier, le yoga permet de travailler la concentration et de mettre de côté les interférences du quotidien. Cela est ensuite naturellement appliqué au travail puisque comme Roger Clerc nous le dit "Où va votre concentration, va votre énergie". En étant plus concentré, vous pouvez surpasser vos objectifs sans même vous en rendre compte !

Le yoga pour une meilleure culture d'entreprise

Pratiquer le yoga en entreprise peut servir à créer ou resserrer les liens. Partager un moment de détente avec ses collègues permet de mieux communiquer et d'être plus à l'écoute lors de projets en équipe. L'ambiance et l'environnement de travail sont donc plus agréables, le dialogue plus fluide et les conflits diminuent considérablement. C'est ainsi que le yoga aide à renforcer la cohésion d'équipe.

Professeur de Hatha Yoga depuis plus de 15 ans

Je vous accompagne dans cette pratique, afin de mieux comprendre et appréhender les causes et effets du stress. A comprendre le rôle de la respiration. A apprendre et intégrer les différentes postures pour une meilleure santé globale.

Cette pratique vous aide à atteindre un meilleur équilibre physique, mais aussi mental et émotionnel. Souplesse, santé, bonheur, diminution du stress, tonification du corps, diminution de maux de dos, paix intérieure, relaxation, connexion à soi... toutes les raisons sont bonnes pour faire du yoga. Quiconque pratique avec constance deviendra conscient de changements dans sa manière de voir les choses, dans sa concentration et sa résistance face aux défis de la vie.

Sommaire cours de HATHA YOGA 1h30

1. Relaxation
2. Respiration
3. La salutation au soleil
4. les 12 postures de base
5. Relaxation
6. Méditation

TABLEAU DES ASANAS

« La santé est la vraie richesse. La paix de l'esprit est le vrai bonheur.

Le yoga Montre la voie ». Swami Vishnudevananda

- . Pratiquez à tout moment de la journée avant les repas
- . Tenue confortable - lieu tranquille ou vous ne serez pas dérangé
- . Les asanas doivent être exécutées lentement et maintenues 1 à 3 min selon vos capacités du moment
- . Pensez à bien respirer tout le long de la session
- . Entre les Asanas afin d'éviter la fatigue, détendez vous en Savasana, respirez profondément cinq à six fois
- . Concentrez-vous sur chaque posture et essayez de ne pas laisser vagabonder votre esprit
- . Après avoir terminé les asanas, détendez vous une dizaine de minutes en Savasana

1. RELAXATION / SAVASANA



2. RESPIRATIONS / PRANAYAMA



3. SALUTATION AU SOLEIL / SURYA NAMASKAR



4. LES POSTURES DE BASE



1. Posture sur la tête
shirshasana



2. Le Demis Pont
Ardha-setu-bandhāsana



3. Flexion avant assise
Paschimottāsana



4. Demi-Torsion vertébrale
Ardha Matsyendrasana



5. Le Bateau
Navasana



6. Le Papillon
Badha-Konasana



7. Etirement flancs
Sukhasana variation



8. Le Cobra
Bhujangasana



9. L'Arc
Dhanurasana



10. L'Arbre
Vrikshasana



11. Guerrier II
Virabhadrasana II



12. Triangle
Trikonasana

Bataille Christelle

www.lejardindesophia.com

En présentiel

Cours de 1h30 de Hatha Yoga dans votre entreprise – Dans un espace dédié à la pratique ou dans une salle de réunion - Gestes barrières respectés

En distanciel

Cours de 1h30 de Hatha Yoga en distanciel par zoom – lien de connexion envoyé avant chaque cours en Visio – Réservation obligatoire

Avant de commencer la séance de HATHA YOGA

Quelques recommandations :

- Prévoir une tenue confortable
- Avoir le ventre vide
- Prévoir un plaid pour la méditation
- Des tapis de yoga – coussins et briques sont à disposition pour la méditation

TARIFS en Présentiel

Cours à l'unité - 1h30

De 1 à 5 personnes 130 Euros

De 6 à 10 personnes 200 Euros

De 11 à 20 personnes 250 Euros

20 cours / 5 mois - 1h30

De 1 à 5 personnes 115 Euros le cours (2300 Euros)

De 6 à 10 personnes 180 Euros le cours (3600 Euros)

De 11 à 20 personnes 230 Euros le cours (4600 Euros)

40 cours / 10 mois - 1h30

De 1 à 5 personnes 105 Euros le cours (4200 Euros)

De 6 à 10 personnes 160 Euros le cours (6400 Euros)

De 11 à 20 personnes 210 Euros le cours (8400 Euros)

TARIFS en Visio - Zoom

40 cours / 10 mois - 1h30

De 0 à 50 personnes 500 Euros le cours (20000 Euros)

De 51 à 100 personnes 900 Euros le cours (36000 Euros)

De 101 à 150 personnes 1200 Euros le cours (48000 Euros)

A woman with glasses and a yellow turtleneck sweater is meditating at a desk. Her hands are raised in a mudra. The background is a blue wall with a whiteboard containing Java code. The code includes a constructor and two methods:

```
0 this.w = w,  
9 this.firstName=firstName;  
10 this.lastName=lastName;  
11 }  
12 public Long getId(){  
13     return id;  
14 }  
15 public void setId(Long id){  
16     this.id=id;  
17 }
```

 The desk has a laptop, a lamp, a mug, and some papers. The text "YOGA EN ENTREPRISE" is overlaid on the image.

YOGA EN ENTREPRISE