

# 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.

## Le yoga s'inscrit dans votre démarche RSE

Faire du bien-être de vos collaborateurs un levier de motivation, c'est l'occasion de montrer à vos clients, partenaires et salariés votre engagement dans une démarche responsable, sociétale et durable.

## Une entreprise attractive

Aujourd'hui la Qualité de Vie au Travail est plus que jamais un critère de choix dans le parcours des candidats ! Un atout pour le recrutement donc, mais également un levier de performances considérable pour les entreprises.

## L'association LJS « Le Jardin de Sophia » vous accompagne depuis plus de 15 ans.

Nous vous accompagnons dans la pratique du yoga, 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.

# Yoga Entreprise 2 formules

**1 – LES COURS HEBDOMADAIRE**

**2 – LES SÉMINAIRES**

# **1 – LES COURS HEBDOMADAIRE**

## 1 – Les cours hebdomadaire - 1h30 en présentiel ou en distanciel

### Programme d'une séance type :

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-bandha Sarvangasana*



**3. Flexion avant assise**  
*Paschimottasana*



**4. Demi-Torsion vertébrale**  
*Ardha Matsyendrasana*



**5. Le Bateau**  
*Navasana*



**6. Le Papillon**  
*Baddha-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](http://www.lejardindesophia.com)

## Cours hebdomadaire 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

## Cours hebdomadaire en distanciel

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

## Avant de commencer la séance de HATHA YOGA

Matériel & recommandation :

Prévoir

- Un espace adéquat à la pratique
- Ne pas être dérangé
- Un tapis de yoga
- Une tenue confortable
- Un coussin ou une brique en mousse pour les postures
- Un plaid pour la méditation
- Avoir le ventre vide
- Une bouteille d'eau
- Eteindre le téléphone
- Allumer une bougie, de l'encens (facultatif)

## 2 – LES SÉMINAIRES

## 2 – Les séminaires, véritables concentrés de bien être !

Les séminaires se déroulent sur 3 jours, du vendredi au dimanche, au domaine le Hameau de l'étoile, un lieu de ressourcement, entouré de nature, dans le sud de la France à St Martin de Londres dans l'Hérault, 20 min au nord de Montpellier.

Durant ces 3 jours, plus de 15 ateliers bien-être sont proposés  
Hatha yoga – Méditation – Auto massage – Chi Gong -  
Respiration... et bien d'autres surprises...

<https://www.hameaudeletoile.com/>



Le Hameau de l'Etoile un domaine d'exception !  
En intérieur, salon, cheminée, espace repas et détente. En extérieur, espace repas, détente, piscine, départs de randonnées.



Hébergement en chambres partagées de 2-3-4 personnes.  
En pension complète. Repas bio et végétarien.



Les ateliers se déroulent dans la majestueuse  
salle Orion 215m<sup>2</sup> et si la météo le permet  
sous le chapiteau.



## Programme des séminaires du vendredi matin au dimanche soir (Le programme est susceptible de variations)

### Vendredi :

9h Accueil - Installation  
10h Introduction séminaire  
10h30 Hatha Yoga  
13h Déjeuner  
15h Randonnée ou farniente  
18h Automassage  
18h30 Yoga nidra  
19h30 Diner  
20h30 Méditation

### Samedi :

8h30 Méditation  
9h Petit déjeuner  
10h Automassage  
11h HathaYoga  
13h Déjeuner  
15h Randonnée ou farniente  
18h Chi gong  
19h Diner  
20h Atelier surprise

### Dimanche :

8h30 Méditation  
9h Petit déjeuner  
10h Automassage  
11h HathaYoga  
13h Déjeuner  
15h Méditation du cœur  
16h Clôture

Séminaire Juin 2022. Equipe  
Forum TV LR ESS. Hérault 34



Séminaire Octobre 2022.  
Personnel la Mare aux Fées  
hôtellerie restauration centre  
de loisir. Aude 11

Séminaire Juin 2022. Equipe  
Forum TV LR ESS. Hérault 34



Séminaire Juin 2022. Equipe  
Forum TV LR ESS. Hérault 34

Séminaire Juin 2023.  
Entreprise Martin. Lyon 69



Séminaire Octobre 2023.  
Entreprise Pierre Fabre. Avène 34

Une de nos intervenantes : Christelle BATAILLE Professeur de hatha yoga depuis 20 ans – Intervient auprès des publics aux minimas sociaux dans les structures d'insertion en gestion du stress et confiance en soi.



# Tarifs

MERCI DE NOUS CONTACTER POUR UN DEVIS

Site web : [www.lejardindesophia@gmail.com](http://www.lejardindesophia@gmail.com)

Mail : [chris.lejardindesophia@gmail.com](mailto:chris.lejardindesophia@gmail.com)

A woman with dark curly hair in a bun, wearing glasses and a bright yellow turtleneck sweater, is sitting at a desk and meditating with her eyes closed and hands in a mudra. The background is a blue wall with various papers and code snippets pinned to it. On the left, there's a white desk lamp and a laptop. On the right, there's a small cactus. The overall scene suggests a blend of technology and mindfulness.

**VOUS POUVEZ REPRENDRE LE TRAVAIL EN  
TOUTE EFFICACITÉ... VOUS ÊTES ZEN...**