

Yoga en entreprise



Bénéfices

Une solution douce et efficace

- Soulage de nombreuses pathologies
- Améliore les relations interpersonnelles
- Aide à la gestion du stress et des émotions
- Contribue à maintenir une bonne forme physique
- Effets positifs à long terme grâce à une pratique régulière
- Aide à évacuer la fatigue

1

PERFORMANCE

Préserver et booster le potentiel intellectuel, augmenter la créativité

2

CONCENTRATION

Techniques de méditation et de relaxation

3

ENERGIE

Renforcer la tonicité et l'endurance, retrouver la forme



Mon parcours

Professeur certifiée de Hatha yoga et Yoga Hormonal Thérapeutique.



Déroulement des cours

Cours collectifs.
Matériel : tapis de yoga et tenue souple. Durée : 1h.

Autres formules possibles.



Approche pédagogique

Programme conçu en fonction des besoins de l'entreprise. Conseils pour une bonne pratique en toute sécurité.