

Agir en lien

Le yoga, un équilibre pour chacun au coeur de l'entreprise



Des outils adaptés à votre demande

Les postures pratiquées en dynamique ou en statique dans les alignements du corps pour :

Améliorer, renforcer et maintenir la stabilité et la vitalité physique et physiologique

Le travail conscient avec le souffle pour :

Dénouer les tensions et déployer une énergie canalisée

Des phases de relaxation pour :

L'apaisement et la concentration du mental

Mutualiser les énergies et stimuler le potentiel de vos collaborateurs

Proposer des séances de yoga au sein de l'entreprise est une réponse intelligente face aux différents **facteurs de risques psychosociaux** auxquels peuvent être confrontés vos collaborateurs dans leur **parcours** et **environnement professionnel**.

La pratique du yoga présente l'intérêt majeur de développer, au regard de la singularité et de la globalité de chacun, une **dynamique de « mieux-être »** qui participe à une **détente** et un **ressourcement en profondeur**. Elle favorise ainsi une **dimension relationnelle harmonieuse et cohérente** entre les différents acteurs impliqués dans l'entreprise.

Plusieurs formules modulables

Les séances de yoga hebdomadaires

En cours collectif

Pour bénéficier de l'énergie du groupe et permettre à chacun de pratiquer selon ses capacités

Horaire : à la pause déjeuner

Durée : 1 heure

Lieu : sur le site de l'entreprise

En cours individuel

Pour bénéficier de pratiques adaptées qui répondent à une demande spécifique

Horaire : modulable

Durée : de 1 heure à 1 heure 30

Lieu : sur le site de l'entreprise ou autre lieu

Les ateliers personnalisés

Dans le cadre de vos différents événements d'entreprise, des séances de yoga à la carte vous sont proposées.

Horaire/Durée/Lieu : à la carte - sur le site de l'entreprise ou autre lieu

Lara Bruhl

Professeure diplômée et membre
de l'Institut Français de Yoga (IFY)
vous accompagne
dans vos cours en entreprise



© Carine Tedesco

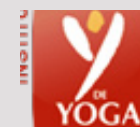
Informations et Devis

Agir en lien

Lara Bruhl / 06 87 47 80 24

contact@agirenlien.com

<http://www.agirenlien.com>



“ Notre enseignement puise ses origines dans la sagesse indienne et s'adapte au contexte de vie occidentale. ”