Cours de yoga en entreprise

Un moment pour soi

Une parenthèse bien être

Un corps et un mental renforcés

Qu’est-ce que le yoga?

Science ancestrale, vieille de plusieurs millénaires, le Yoga est un outil de bien-être universel. Né en Inde, sa philosophie repose sur des principes simples de vie et sa pratique transforme notre relation à soi.
Le mot sanscrit « Yoga » signifie, union. Il est composé d’un ensemble complet de postures (asanas en sanscrit), d’exercices de respiration, de relaxation et de méditation qui permettent d’harmoniser notre corps et notre mental.
Le Yoga Iyengar sur lequel sont principalement basés mes cours utilise les postures classiques du Yoga pour réaligner le corps autour de son axe central, la colonne vertébrale. La pratique des asanas permet de tonifier les muscles, d'assouplir les articulations et d'optimiser le fonctionnement du système nerveux.

Bénéfices

Les pratiquants ressentent rapidement de nombreux bénéfices, notamment:

- **Un mieux-être général**: une meilleure gestion des émotions, le relâchement des tensions, une détente globale.

- **Une meilleure concentration**: capacité à focaliser son attention, esprit plus calme.

- **Des effets sur la santé:** gestion du souffle (réduction du stress et de la fatigue), conscience de son corps accrue, amélioration de la souplesse et de la mobilité, réduction des troubles musculo-squelettiques (TMS), soulagement des tensions oculaires face aux écrans.

Déroulement et durée d’un cours de yoga

Les cours peuvent être très différents d’une fois sur l’autre en fonction des thèmes abordés mais on retrouve les constantes suivantes:

- Un temps de mise en cohérence en début de cours avec notamment un exercice de respiration spécifique (Pranayama)

- Des postures (Asanas) statiques ou dynamiques adaptées au niveau des pratiquants qui recevront des indications personnalisées

- Un temps de relaxation en fin de cours

- Un cours traditionnel dure 1h30 mais cette durée est modulable (1h00 ou 1h15)

Des cours adaptés à votre entreprise

Les pratiquants

- Le yoga en entreprise réunit autant de femmes que d'hommes de tout âge et de toute fonction.
- Les cours peuvent être par groupe de niveaux ou tous niveaux confondus.
- 15 pratiquants maximum pour prendre en compte chacun d'entre eux.

Le moment

Possibilité d'aménager les horaires pour le cours le midi, soir ou à tout autre moment de la journée.
Des séances ponctuelles peuvent être proposées dans le cadre de journée de *team-building* ou autres.

Le lieu

Les cours peuvent se dérouler dans une salle de réunion, un parc en extérieur aux beaux jours ou dans le hall d'accueil une fois les bureaux fermés au public par exemple.

Si vous ne disposez pas d'espace propre, veuillez me contacter pour connaître le lieu dans lequel j'interviens le plus proche de votre entreprise.

Le matériel et la tenue

- Pour des raisons d'hygiène, il est préférable que chaque pratiquant ait son propre tapis. Le matériel autre (couvertures, bolsters, ceinture…) est mis à disposition gratuitement.
- Prévoir une tenue confortable dédiée à la pratique sportive.

Le paiement

Les cours peuvent être payés par le CE, l'employeur ou les salariés. Pour les cours réguliers, nous établirons une convention.

Contactez-moi pour tout renseignement ou demande de devis personnalisé. Des cours individuels sont également possibles.

Et si vous n'êtes pas encore convaincu(es)…

Le stress au travail fait perdre de l'argent aux entreprises

Les chiffres parlent d'eux même. En 2019, selon une étude de l'institut national de recherche et de sécurité (INRS), le stress au travail serait le premier motif d'arrêt maladie (60%), ce qui représenterait une perte de 3 milliards d'euros aux entreprises françaises. 10 ans après, ces chiffres doivent avoir augmentés puisque selon une étude SOFRES, il y aurait aujourd'hui 3.2 millions de personnes touchées par le burn-out (épuisement au travail). Plusieurs facteurs sont mis en cause dans ce syndrôme: trop de pression, mauvaises conditions de travail, incapacité à s'accorder des temps de pause…

Une autre étude de Technologica (2014), estime entre 12 et 24 milliards d'euros de perte de Chiffre d'affaire à cause de salariés épuisés physiquement et psychologiquement, démotivés et de ce fait non-productifs.

Rester assis toute la journée est dangereux pour la santé

Sur 100 Français, 73 passeraient leur journée assis à travailler et ne pratiqueraient aucun sport de façon régulière en dehors du travail (Withings 2015). Aussi bien le stress que la posture assise devant un écran sont les causes de troubles musculo-squelettiques (85% des maladies professionnelles en 2018, INSEE), de douleurs dorsales (20% des arrêts de travail sont liés à une lombalgie selon la même étude), dépression…

Pour vous en temps qu'employeur, organiser des cours de yoga dans votre entreprise vous apporte les bénéfices suivants:

1-Vous vous responsabilisez. **Vous vous montrez concernés** par le bien être de vos employés. A coup sûr ils vous en remercieront!

2-Vous **améliorez le quotidien de vos employés**. Après plusieurs séances, ils se sentent mieux dans leur corps et leur tête, à la maison comme au travail! Vous les remotivez!

3-Vous **prévenez les maladies professionnelles**, et donc les arrêts maladie et l'absentéisme au travail…

4- Vous permettez à vos employés de **créer du lien entre eux**. Au cours des séances ils apprennent à se connaître, à se comprendre. Vous favorisez une bonne ambiance au travail!

5- Vous **valorisez votre image en temps qu'employeur.** Vos employés resteront et vous attirerez de meilleurs candidats car vous ferez la différence!

A propos de …

Initialement enseignante d'anglais dans l'Education Nationale, j'ai découvert le yoga en Tunisie lorsque nous nous sommes installés en famille en 2012. Dès mes premiers cours j'ai ressenti un mieux-être tant dans mon corps, que j'avais si longtemps négligé, que dans ma tête. Le Yoga a commencé à inscrire son empreinte en moi, à travers lui, j'ai enfin pu accéder à la détente!

En octobre 2016, j'ai entrepris une formation basée sur la méthode de Yoga Iyengar qui s'est poursuivie jusqu'au 18 octobre 2018, date à laquelle j'ai obtenu une certification de niveau 2. (allez sur le lien du site suivant « Patanjali Yoga Switzerland » http://www.patanjali-yoga.info/patanjali-yoga-around-the-world.html, mon nom est inscrit sous le titre « Tunisia »). Cette méthode est basée sur l'utilisation de supports afin que tout le monde puisse entrer dans des postures quel que soit son âge et sa condition physique initiale. Une grande attention est portée à **l'alignement** de la colonne vertébrale afin que l'**énergie** circule de façon optimale dans notre corps.
J'ai aussi eu l'opportunité de donner plus de deux cents heures de cours, mon expérience pédagogique initiale m'ayant beaucoup aidé.
Je pratique quotidiennement et continue à me former dès que j'en ai la possibilité.

Etablie sur La Ciotat depuis août 2018, je fais à présent partager les bienfaits que le yoga peut apporter à tous, mon crédo étant ***alignement, énergie et détente.***

Nathalie Péchinot
Enseignante certifiée de yoga
07 66 04 90 88
www.yoga-with-nat.fr
yogawithnat@outlook.fr
: Yogawithnat@yogawithnatlaciotat