



YOGA EN ENTREPRISE - YOGA

Le yoga est un sport et un art de vivre qui répond à de nombreux maux de la vie quotidienne et professionnelle. L'un des plus répandu et l'un des plus pratiqué, le Hatha Yoga, rassemble toutes formes de Yoga. Ainsi, il se traduit par des enchaînements alliant postures (basées sur la souplesse, l'agilité et le gainage), exercices de respiration et relaxation. Avec une pratique régulière, on peut corriger des erreurs de posture développées tout au long de notre vie ce qui atténue grandement les problèmes de dos chroniques et réduit les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Durée d'intervention :

- ½ journée ou 1 journée

Durée de consultation :

- 1h par cours

Accessibilité :

- Cette prestation peut être adaptée à tout le personnel quelques soit son handicap, même les personnes en fauteuil roulant.
- Les cours sont très accessibles et s'adressent à tous niveaux.

OBJECTIFS



La pratique du yoga vise à assouplir et renforcer le corps et les exercices de respiration viennent réguler le flux d'énergie vitale. Ce renforcement musculaire en profondeur aide au quotidien aux gestes et postures professionnels.

BIENFAITS



Les bienfaits du Hatha Yoga en entreprise sont nombreux :

- diminution de l'anxiété,
- augmentation de la concentration,
- relaxation,
- cohésion des équipes lorsqu'il est réalisé en cours collectifs....

CONTACT :

*France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin - 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE - Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*



Nos atouts :

- Le professeur de Yoga apporte le matériel nécessaire à l'animation du cours : tapis de sol, coussins... Les stagiaires devront être en tenue de sport et apporter une serviette et une bouteille d'eau.
- Nous nous occupons de la communication auprès de vos salariés : une affiche pour informer de la venue d'un praticien en réflexologie et une fiche d'inscription.

DEROULEMENT D'UNE SÉANCE

1- Détente

Afin de laisser derrière soi toutes ses préoccupations, un temps calme est nécessaire pour se détendre, reprendre doucement conscience de son corps et de sa respiration.

2- Exercice de respiration (pranayama)

Ces exercices permettent de recentrer l'énergie et les pensées sur le corps.

3- Echauffement

Exercices destinés à préparer corps et mental pour les postures.

4- Enchaînement de postures (Asanas)

Les postures aident à assouplir les muscles, travailler la coordination des mouvements, libérer les tensions du corps et harmoniser le corps et l'esprit.

5- Relaxation au sol

Allonger au sol, les yeux fermés, ce temps de relaxation permet une mini-méditation. Namasté !

TYPES D'INTERVENTION

- **Intervention de manière ponctuelle :**
 - une demi-journée ou une journée en consultations individuelles, en séances collectives à partir d'un thème choisi ou encore sous forme de conférences/séminaires
 - ou sous forme d'atelier lors d'une journée bien-être par exemple
- **Intervention régulière :**
Sous forme de contrat trimestriel ou annuel.

CONTACT :

France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin - 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE - Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com