



COURS DE YOGA EN ENTREPRISE SUR LA METROPOLE LILLOISE

Professeure diplômée de l'Institut Français de Yoga

Amélioration des relations humaines

Bon climat social

CONCENTRATION

Bien-être



Santé

Sécurité

Santé physique et mentale

Créativité

Sérénité

➤ Le YOGA, c'est quoi ?

Le Yoga est une discipline qui a vu le jour en Inde, il y a environ 3500 ans.

La racine « yuj » en sanscrit (langue traditionnelle indienne) signifie **JOINDRE, UNIR.**



**Le Yoga,
C'est unir le corps et le mental à travers le souffle pour
atteindre l'Harmonie.**

*"PAR LA PRATIQUE DU YOGA,
ON AMELIORE
PROGRESSIVEMENT LA
CAPACITE DE
CONCENTRATION,
LA CONFIANCE EN SOI,
L'ETAT DE SANTE, LES
RAPPORTS AUX AUTRES. EN
FAIT, ON AMELIORE TOUT CE
QUE L'ON FAIT." T.K.V.
DESIKACHAR*

Sa pratique ne nécessite aucun pré-requis.

➤ LE YOGA, en entreprise, quels intérêts?

Dans un premier temps, les bienfaits seront surtout d'ordre **physique**: flexibilité, mobilité, force, vitalité, habilité à se relaxer, meilleur sommeil, et, en général, meilleure santé grâce à la tonification des muscles, du squelette et des systèmes cardio-vasculaire, nerveux, immunitaire, endocrinien, digestif...

Le YOGA est un outil efficace dans le cadre de la Prévention des maladies professionnelles musculosquelettiques, lombalgies ... permet la correction de mauvaises postures liées aux différents métiers de votre entreprise et contribue à la bonne santé globale de vos collaborateurs...

Rapidement, la pratique consciente du **YOGA** aura aussi des effets remarquables au niveau du **mental** dans la vie de tous les jours, concentration et créativité accrues et, surtout une meilleure connaissance de soi améliorant la relation aux autres.

Le YOGA peut également :

- **diminuer les accidents du travail, les malfaçons grâce à une concentration accrue,**
- **augmenter la créativité de vos équipes**
- **contribuer à améliorer les relations humaines inter-métiers, inter- services et intra et inter hiérarchiques au sein de votre entreprise.**

Avec une pratique soutenue, le YOGA peut avoir des effets surprenants au plan **émotionnel**. Suite à la pratique sur le tapis de yoga, l'on remarque bientôt un meilleur contrôle des réactions d'attaque ou de fuite face aux défis du quotidien et donc, une importante réduction du stress.

Le YOGA est un outil efficace dans le cadre de la GESTION DU STRESS.

DE PLUS...

Avec la mise en place d'un cours régulier de YOGA, vous faites profiter à vos collaborateurs d'un avantage social innovant :

- **vous confortez votre image « d'entreprise prenant soin de ses salariés »**
- **vous favorisez l'écoute, le dialogue au sein de votre entreprise**
- **vous renforcez la cohésion sociale**
- **vous fidélisez vos collaborateurs et réduisez les coûts liés au turnover**
- **vous attirez les meilleurs candidats**
- **votre image séduit tous vos partenaires, fournisseurs, clients...**

➤ MODALITES PRATIQUES:

Disposer d'une salle bien chauffée (salle de réunion), au calme et de 2 à 3 m2 par personne.

Prévoir une tenue souple et un tapis de gym.

➤ MES REFERENCES EN YOGA EN ENTREPRISE :

- ✓ **Cours hebdomadaires, entre 12h00 et 14h00, pour les salariés** de l'Unité Territoriale De Prévention Et D'Action Sociale de Roubaix, du Tribunal d'Instance de Lille, de Bayer Health Care à Loos...
- ✓ **Séminaires et ateliers sur des thèmes variés et adaptés à la demande des entreprises :**
 - **« Comment aborder le changement ? »** dans le cadre d'un séminaire EDF, (Hardelot)
 - **Ateliers « Gestion du stress »** Forum Sécurité pour la SNCF (Lomme),
Public: conducteurs de train FRET
 - **« Techniques de relaxation adaptées aux personnes déficientes mentales »**
Public : personnel soignant d'une structure d'accueil pour personnes déficientes mentales »,
Association « Les Lauriers » VILLENEUVE D'ASCQ (mai-juin 2010)
 - Interventions dans le cadre d'une **Semaine « Bien-Etre »** pour le **Groupe Habitat du Nord** (Villeneuve d'Ascq et Ronchin) : ateliers adaptés aux différents métiers (commerciaux, télé-opérateurs, personnel administratif...) de l'entreprise afin de mieux gérer le stress lié au travail et aux relations clients, retrouver son énergie, favoriser la concentration et soulager les tensions corporelles sur poste de travail et en fin de journée.(octobre 2011)

DEVIS SUR DEMANDE