



Yoga en Entreprise

“Sachez vous éloigner car, lorsque vous reviendrez à votre travail, votre jugement sera plus sûr. »

Léonard de Vinci

Améliorer la qualité de vie au travail



Les apports du Yoga en entreprise :

- Prise de recul (réduit le stress)
- Concentration
- Cohésion d'équipe



À quelle occasion ?

- Créer du lien à l'occasion d'un Team Building
- Mettre en place un événement bien être
- Animer une formation



Des conditions ?

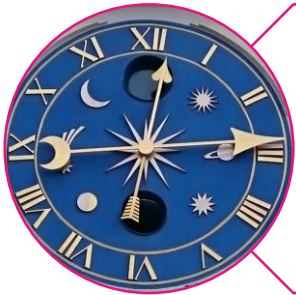
- Les cours proposés sont accessibles à tous
- En tenue de bureau
- Quelle que soit l'heure de la journée

Prestations



Quel que soit le lieu :

- Vous disposez d'une salle de sport, de tapis, de vestiaires : ce sera une séance classique.
- Vous ne disposez pas de matériel spécifique : Yoga sur chaise ou debout en salle de réunion



Quel que soit le timing :

- Intervention courte (15mn) pour délier les muscles
- Séance complète à partir de 45 mn
- Séance plus longue



Choisissez votre formule :

- Animation sous forme d'atelier : pratique et échanges autour du Yoga
- Séance d'initiation
- Série de cours réguliers

Qui suis-je ?



- ▶ Je suis Guylène VEYSSIERE, je propose des ateliers Yoga en Entreprise.
- ▶ Je connais l'univers de l'entreprise, j'y travaille depuis 30 ans et j'aime l'idée de pratiquer ensemble une activité pour créer du lien.
- ▶ J'ai pu constater personnellement les effets bénéfiques du Yoga sur la gestion du stress par la prise de recul qu'il induit. Le Yoga est également un travail de la concentration et peut être utilisé pour renforcer la cohésion d'équipe par des exercices en groupe.
- ▶ Je pratique le Yoga depuis plus de 15 ans et j'ai été formée comme enseignante en Hatha Yoga à l'Ecole Française du Yoga. J'ai suivi une formation Vinyasa Yoga auprès de Mika de Brito.

« J'ai vraiment beaucoup aimé le cours de Guylène : construit tout en progression, avec des temps pour intégrer et conscientiser ce qui a été travaillé. Avec des postures adaptables à tous. Je n'ai absolument pas senti le temps passer, le cours était bien rythmé. » J.B.

- ▶ Je suis basée en région parisienne
- ▶ Contactez moi au 06 14 04 53 73
- ▶ Ou à l'adresse guylene.veyssiere@gmail.com
- ▶ Site Yoga-yogilene.fr