

YOG'AT WORK



POUR QUI ? COMMENT ? OÙ ?

Yoga pour tous publics
Séquences de 45 mns - 60 mns - 80mns
Matériel fourni si besoin
Format zoom disponible si besoin

ET AUSSI ...

Ateliers ponctuels possibles :
Gestion du stress,
Post Covid, spécial femmes,
Concentration, Relaxation, Méditation,
Yoga thérapie, soins énergétiques (...).

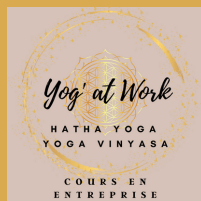
NOUS RENCONTRER

Vous êtes intéressés de promouvoir le yoga dans votre entreprise ?
Vous souhaitez de plus amples informations ?
Vous aimeriez tester un cours de Hatha ou Vinyasa ? Rencontrons-nous & analysons ensemble vos besoins.



AUDREY BERTHILIER

+ (33) 6 33 73 85 01
yogakidsyvelines@gmail.com
www.audrey-berthilier.com



VALÉRIE CHAVET

+ (33) 6 22 36 41 25
yoginmontfort@hotmail.com
www.vchavet.com



BIENFAITS DE LA PRATIQUE

La pratique du yoga a de multiples bienfaits que nous ne pouvons pas évoquer dans la globalité ici. Mais voici différentes raisons de mettre en place des cours pour vos salariés dans votre entreprise :

- Favoriser les capacités de détente & de lâcher-prise pour mieux gérer émotions & stress
- Développer une meilleure confiance en soi
- Renforcer la concentration & la créativité au travail
- Prévenir & réduire les maux physiques
- Stimuler le système immunitaire
- Développer le tonus musculaire, la souplesse & l'agilité pour une meilleure condition physique
- Consolider les liens avec les équipes
- En leur permettant de prendre un moment pour eux, et de se recentrer, ils développeront une meilleure connaissance du Soi.

WWW.YOGATWORK.FR

HATHA & VINYASA YOGA