

(YOGA)

COMMENT PASSER DE LA THEORIE A LA PRATIQUE ?

L'ATELIER

Reconnu pour ses propriétés équilibrantes et pratiqué par un public toujours plus nombreux, le yoga permet de développer plusieurs capacités essentielles au travail : concentration, intelligence émotionnelle,



Quels sont les **gestes simples** qui peuvent nous aider à nous détendre ? Quels sont les bienfaits et que permet de développer le yoga en entreprises ? Pourquoi est-il intéressant de pratiquer quotidiennement ?

Sur une séance de yoga ou sur un cycle de séances, explorez le cheminement du yoga : travail postural, exercices respiratoires, bases d'une pratique simple. . Kim intervient et travaille sur l'identifications des besoins des vos collaborateurs, sur quoi ont-ils confiance et sur quoi ceux sentent-ils en danger ... Cet atelier permet de travailler sur la confiance en soi, techniques de respirations et visualisations spécifiques afin de mieux affronter vos objectifs de demain.



LES +

- > **Un atelier tout en progression** et ouvert aux débutants : temps de silence, échauffements, exercices, relaxation
- > **Faire le lien** entre le corps physique, mental, énergétique et émotionnel
- > **Des conseils simples** pour apprendre à pratiquer ses exercices chez soi

INFOS PRATIQUES

- > **Format conseillé** : séance sur 1h à 1h30 pour 5 à 25 participants
- > **Adaptation** : pour des formats + courts / + longs ou pour toucher plus de participants, contactez-nous pour étudier une solution adaptée
- > **Matériel** : tenue sportive adapté, nous fournissons tapis et serviettes pour cet atelier. Puis un endroit calme et idéalement un espace aéré pour la pratique des exercices