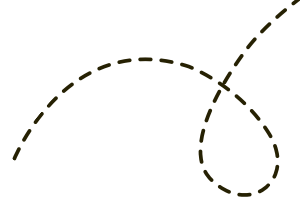


YOGA & RESPIRATION

L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE



01

en quoi ça consiste ?

Vous êtes soucieux du bien-être de vos salariés et souhaitez organiser des ateliers de Yoga & respiration régulièrement, pour une journée d'équipe ou pour booster votre RSE lors de la semaine de la Qualité de Vie au Travail (QVT) ?

En plus des bénéfices liés à la pratique d'une activité sportive régulière, ces ateliers répondent aux problématiques de sédentarité, communication, stress et gestion des émotions, souvent rencontrées dans le cadre du travail.

02

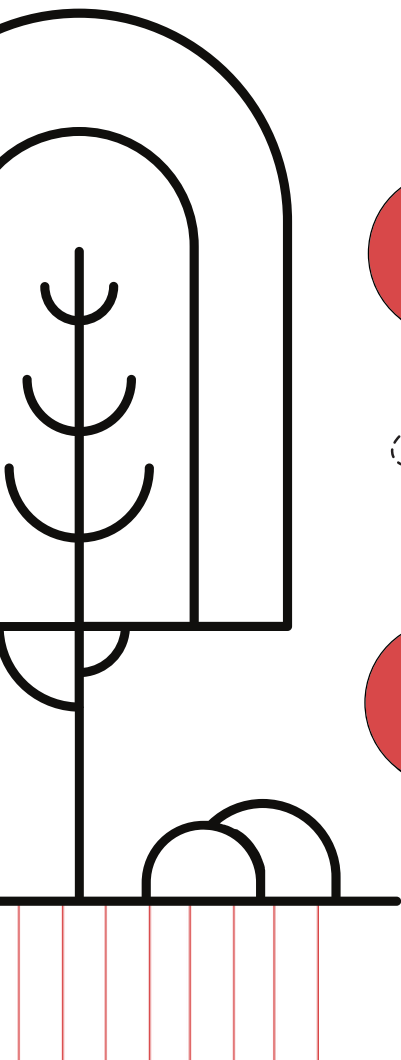
objectifs

- entrer en contact avec son corps et sa voix
- apaiser le mental
- relâcher les tensions et favoriser l'effet anti-stress
- booster la confiance en soi
- détendre l'ensemble de ses muscles et gagner en souplesse

03

méthode

- auto grandissement
- techniques de respiration : mécanique/volume/rythme/amplitude du souffle
- pranayama
- postures douces



en équipe



en présentiel



30 min à 1 H



15 personnes maximum



Comédien Formateur