

DÉCEMBRE 2023

YOGACTIF

COURS DE YOGA EN
ENTREPRISE AVEC
AXELLE YOGA COOL



C'EST QUOI

YOGACTIF?

YOGACTIF est un programme à destination des entreprises et des professionnels pour répondre aux problématiques du bien-être dans le monde du travail.

Nous sommes convaincues que la réussite et la pérennité d'une entreprise reposent en grande partie sur l'investissement dans son capital humain.

La mise en place de politique visant à améliorer la qualité de vie au travail est un moyen éprouvé de fidéliser vos collaborateurs et de recruter de nouveaux talents.

Qu'attendez-vous pour chouchouter vos équipes et répandre la zen attitude 🧘☀️ ?



LE YOGA POUR TOUS

UN PROGRAMME TAILLÉ SUR MESURE

Parce que le monde du travail à des exigences spécifiques, nous vous proposons différentes solutions.

COURS DE YOGA

Pratique bénéfique tant sur le plan physique que mental, la mise en place de cours de yoga ne requière pas de gros investissements logistiques.

Nous saurons adapter nos interventions en fonction de vos impératifs de plannings mais aussi de vos espaces.

Investir dans des séances de yoga contribue à la prévention des risques psycho-sociaux et les TMS tout en créant une atmosphère sereine au travail.

RETRAITE CORPORATIVE

Sur des formats allant de quelques heures à quelques jours, offrez une expérience inédite à vos collaborateurs. Nous composons des ateliers team-building sur mesure.

Nous proposons de coordonner la mise en place de ces moments de partage.

Vous pourrez ainsi personnaliser vos séjours avec différentes activités, des services traiteurs, la présence d'un photographe ou l'hébergement dans des lieux d'exceptions.

QUELQUES CHIFFRES

79%

des salariés attendent de leurs entreprises qu'elles prennent des actions pour favoriser le bien-être au travail.

-32%

D'ABSENTÉISME

Dans les entreprises qui ont mis en place une politique de bien-être au travail.

51%

DES DIRIGEANTS

qui ont mis en place des politiques de bien-être au travail trouvent leurs collaborateurs plus engagés.

17%

DES DIRIGEANTS

ont constaté une baisse des TMS et des Risques Psycho-Sociaux

Source: Etude 2023 de l'Observatoire du bien-être au travail Unitedheroes.



LE YOGA POUR TOUS

NOS PRESTATIONS



LE YOGA POUR TOUS



YOGA VINYASA

Yoga dynamique axé sur le mouvement, le renforcement musculaire et la mobilité, bien que sportif, nous nous adaptons au niveau des participants. La séance se termine sur un moment de relaxation guidée. Idéal pour des séances team building.

SPORTIF

CHALLENGE

FUN

YOGA DOUX

Yoga restauratif : séance de yoga doux alliant étirements et relaxation guidée avec bain sonore.

YOGA SUR CHAISE

Le yoga au bureau c'est possible ! Couper vos séances de travail avec un atelier de mouvements doux pour remobiliser les corps et l'esprit. Idéal pour lutter contre les TMS.

POUR TOUS

RELAXANT

RECUPERATION



YOGA NIDRA

Yoga axé sur la relaxation et la récupération. Le début de séance se déroule principalement au sol pour réaliser des postures douces et délasser le corps. En deuxième partie de séance les participants sont allongés et se laissent guider pour un moment de grande relaxation accompagné d'un bain sonore.

ANTI-STRESS

MUSICAL

POUR TOUS



LE YOGA POUR TOUS

UN SERVICE POUR TOUTES LES ENTREPRISES

Démocratiser le yoga est dans l'ADN d'Axelle yoga cool, nous vous proposons des contenus adaptés :

- Pratique physique accessible à tous
- Relaxation guidée
- Initiation à la méditation

La dimension spirituelle ne fera pas partie du contenu de notre enseignement.

Nous avons à coeur de faire bénéficier à un maximum de structures des biens faits du yoga. Petites, moyennes ou grandes entreprises, nos formules sont adaptées en fonction de vos équipes et de vos budgets.

Parce que le dématérialiser ne fait pas tout et qu'un coup de téléphone fait bien beaucoup plus qu'un mail en beaucoup moins de temps, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou même vocal whatsapp :)

PRENONS CONTACT

Axelle Martin

06 30 11 72 37

leyogapourtous.com

axelle@leyogapourtous.com

“la
réussite et
la
pérennité
d'une
entreprise
reposent
sur le
capital
humain.”



LE YOGA POUR TOUS