

PROPOSER DES COURS DE YOGA EN MILIEU PROFESSIONNEL : UN LEVIER D'EFFICACITÉ ET DE MOTIVATION !

Les cours de Yoga proposés sur le lieu
de travail favorisent la mise en place
de conditions du bien-être physique
et mental de vos collaborateurs
(prévention des RPS* et réduction des TMS*)

**APPRENDRE A GÉRER
SA RESPIRATION
POUR SE RÉGÉNÉRER
ET POUR UNE MEILLEURE MAÎTRISE
DES ÉMOTIONS**

**RENFORCER LA STRUCTURE
PHYSIQUE POUR DÉNOUER
LES TENSIONS DU CORPS**

DÉTENDRE ET LÂCHER PRISE

STIMULER LA CONVIVIALITÉ



**DÉTENDRE
EQUILIBRER
RECHARGER**

YOG'ACTION

COURS DE YOGA EN ENTREPRISE

Expérience depuis 2012
Marseille - Aix-en-Provence - Gardanne

NOUS CONTACTER

06.04.52.18.74
yogactions@gmail.com
le-yoga-dans-la-vie.com



*RPS : Risques Psycho-Sociaux - TMS : Troubles
Musculo-Squelettiques

“

LE YOGA DÉVELOPPE
UN ÉQUILIBRE
ET UN APAISEMENT
QUI FAVORISENT
UNE BONNE SANTÉ

”

YOGI ACTION



le-yoga-dans-la-vie.com



UN BRIN D'HISTOIRE

Le Yoga est une technique majeure qui a fait ses preuves depuis des millénaires, elle nous vient de l'Inde .

Les exercices visent la maîtrise des énergies et la concentration de l'esprit.

Sa pratique permet d'apprendre à vraiment se ressentir de l'intérieur, à se poser et à se centrer, à canaliser le flot des émotions négatives, nocives pour la santé.

FORMATEUR

Stéphane Anselmino a été initié au Yoga il y a 15 ans. Ancien cadre du secteur privé puis enseignant dans l'Education nationale, il a décidé de se consacrer à la transmission du Yoga.

LE PROGRAMME

Une séance type se compose de trois parties :

- la **pratique de souffles**, stimulants ou apaisants, qui aident à ré-harmoniser la circulation des flux énergétiques et éliminer les premières tensions.
- des **postures** qui visent à détendre ou stimuler le corps physique en fonction du programme.
- **une concentration** ou relaxation finale permettant d'intégrer la séance.

Des pratiques de **visualisations oculaires*** pourront aussi être proposées selon la pure tradition du Hatha Yoga.

* défatigue les yeux