



Yoga pour le bien-être en entreprise

Le Yoga permet de favoriser le bien-être des employés, réduire le stress et améliorer la santé globale.

DÉROULÉ DE L'ANIMATION

1. Introduction (5 minutes)

- Accueil des participants et présentation de l'instructeur de yoga.
- Brève explication des objectifs de l'atelier.

2. Exercices de respiration (5 minutes)

- Exercices de respiration profonde pour favoriser la relaxation et la concentration.
- Pratique de la respiration consciente pour être présent dans le moment.

3. Séance de yoga (30 à 45 minutes)

- Séance de yoga guidée par un instructeur qualifié.
- Enchaînement d'exercices de yoga qui ciblent la flexibilité, la force, l'équilibre et la détente.
- Les exercices peuvent être adaptés au niveau de compétence des participants.

4. Méditation et relaxation (10 à 15 minutes)

- Méditation guidée ou séance de relaxation pour apaiser l'esprit et détendre le corps.
- Encouragement à laisser de côté les préoccupations et le stress.

5. Discussion et partage (5 minutes)

- Les participants ont l'opportunité de partager leurs sentiments et leurs impressions après la séance.
- Possibilité de poser des questions sur les exercices de yoga.

6. Conseils pour intégrer le yoga dans la routine quotidienne (5 minutes)

- Suggestions pour pratiquer le yoga en dehors de l'atelier.
- Recommandations pour intégrer de courtes pauses de yoga dans la journée de travail.



OBJECTIF DE L'ANIMATION

- Promouvoir la détente mentale et la relaxation.
- Améliorer la posture, la flexibilité et la force corporelle.
- Réduire le stress et l'anxiété.
- Favoriser la clarté mentale et la concentration.
- Encourager la cohésion d'équipe et le bien-être au travail.

Cet atelier de yoga vise à offrir aux employés une pause relaxante au cours de leur journée de travail, à améliorer leur bien-être physique et mental, et à promouvoir une culture de travail axée sur la santé et la détente. Il peut être adapté en fonction du niveau d'expérience des participants et des besoins spécifiques de l'entreprise.

FORMAT DISPONIBLE

Durée : Généralement de 45 minutes à 1 heure (peut être adaptée en fonction du temps disponible)



Ensemble des collaborateurs



Durée : 45 minutes à 1 heure



Présentiel



Jusqu'à 15 personnes