



Cours de yoga en entreprise

*Instaurez une démarche bien-être
au cœur de votre entreprise*





Les bienfaits du yoga

sur vos équipes



Stimule la concentration et la créativité



Calme le système nerveux



Réduction du stress & anxiété



Développe souplesse & force



Regain d'énergie/motivation -
hausse de la productivité



Améliore la posture et réduit les
maux dû aux postes de travail



Epanouissement personnel, + de bien
être au travail, moins de turn-over



Ou

Dans vos locaux, dans une salle dédiée ou une salle de réunion d'une capacité de 5 à 12 personnes

Quand

Sur la pause déjeuner, l'occasion de prendre une vraie pause. Durée de 45 min à 1h selon vos attentes et besoins

Comment

Chacun amène son tapis, possibilité de ramener des tapis et prêt de briques.



Présentation



Je suis Clélia, j'enseigne le yoga depuis 3 ans en association, en entreprise et en studio de yoga entre Annecy et Genève.

J'enseigne le yoga vinyasa, un yoga dynamique où l'enchaînement des postures est synchronisé avec la respiration ce qui permet de calmer l'esprit et de libérer les tensions.

J'enseigne aussi le yin yoga, un yoga très doux où l'on tient des postures assises entre 3 et 5 min pour relâcher le corps, les muscles et les fascias. Il invite à l'introspection et à l'écoute du corps.

J'aime aussi faire un mélange de ces 2 styles de yoga pour équilibrer l'énergie dans le corps.



Présentation



Le yoga permet de prendre conscience de votre respiration au rythme des postures, et de vous reconnecter à votre corps.

Cette pratique consiste à aligner le corps et l'esprit pour un meilleur équilibre intérieur.

L'objectif est d'instaurer un RDV hebdo ou bimensuel bien être pour vos salariés.



Adaptés à tous niveaux



Offre sur mesure adaptée à vos besoins



Devis sur demande





Tarifs / forfait



Forfait à l'année



Cycle de 6 semaines
(entre chaque vac scolaires)



Forfait 10 séance à convenir
selon planning

Tarif entre 90 et
140€/cours
selon l'option choisie*

*Selon la durée choisie, le nombre de participants, le besoin de matériel
et la localisation de votre entreprise





Offre découverte



2 séances d'un cours d'1h
2 styles de yoga proposés

75€ / séance
Soit un total de 150€





*Pour toutes questions,
n'hésitez pas à m'écrire*



yogawithclelia@gmail.com



www.yogawithclelia.com

Sur les réseaux sociaux



[@yoga_with_clelia](https://www.instagram.com/yoga_with_clelia)



[@yogawithclelia](https://www.facebook.com/yogawithclelia)

