



# *Du Yoga dans votre Entreprise*

## *Pour qui? Pourquoi?*

*Vous / Vos employés:*

- Passez plus de 3h / jour assis devant un écran?
- Êtes sur plusieurs projets en même temps?
- Oscillez entre manque d'énergie et manque de concentration?
- Souffrez de douleurs dorsales?
- Avez du mal à couper avec le bureau?

Si vous avez répondu "Oui" à l'une de ces questions, alors la pratique du yoga est faite pour vous!

## *La méthode*

Le yoga est un art de vivre apparu depuis plus de 2000 ans dont les bienfaits ne sont plus à démontrer. Je propose des exercices de méditation, de respiration et des mouvements corporels, que j'adapte aux besoins de vos employés et à vos contraintes: temps, espace, objectifs...

L'accent est mis sur des exercices qui renforcent et étirent les régions corporelles souffrant de stress et de la posture assise, ainsi que sur les techniques de respiration visant à la détente et une meilleure concentration. Les séances se déroulent sur chaise ou sur tapis, entre 30 minutes et une heure.

# Les bienfaits

Pour vous et vos employés:

- Amélioration des conditions de travail
  - Réduction du stress
  - Meilleure concentration
  - Prise de confiance en soi
  - Assouplissement
- Absentéisme réduit de 30%
- Amélioration de votre santé et bien être
  - Plus grande motivation
  - ...

# Votre professeur

Anne Maëlle Dorel.

Professeuse de Yoga formée en Inde, je suis diplômée d'école de commerce et ai démarré ma carrière professionnelle comme cadre dans le tourisme. Je connais très bien les problématiques du bien être en entreprise, car je les ai expérimentées moi-même!

Ma formation:

- Professeuse de yoga certifiée Yoga alliance - Ecole Samyak Mysore
- Formation continue auprès de Octavio Salvado (6 mois - Bali)
- Méditation Vipassana (Retraite de 10 jours)
- Actuellement en formation de Sophrologie à l'ISR, école membre de la FEPS (<http://feps-sophrologie.fr/>).

# Infos et Tarifs: (sur demande)

Anne Maëlle DOREL

[annemayoga.com](http://annemayoga.com)

Contact:

[annemayoga@gmail.com](mailto:annemayoga@gmail.com)

06.61.02.25.54

N° SIRET: 82259972600012