

# YOGA EN ENTREPRISE

Pourquoi le yoga en entreprise ?

By



Sandrine Dias

Professeure diplômée en Hatha Yoga

# YOGA EN **ENTREPRISE** ?

- ➔ Le Yoga est un outil très efficace dans la prévention du stress au travail.
- ➔ Il permet la correction de mauvaises postures liées aux différents métiers de votre entreprise.
- ➔ Il contribue à la bonne santé globale de vos collaboratrices et collaborateurs.
- ➔ Il apporte une meilleure concentration qui permet de diminuer les accidents (au travail ou en privé)

# LE STRESS AU TRAVAIL



# LE **STRESS** AU TRAVAIL

**30 à 40 % de l'absentéisme est dû au stress.**

Le stress coûte donc cher aux entreprises et en réduit les performances économiques.

**1 travailleur sur 4 souffre de stress.**

Coût annuel du stress dans les entreprises suisses en 2010 estimé à + de CHF 10 milliards.

# Etude américaine réalisée par les chercheurs de l'école de médecine de Harvard

« Le **yoga** et la **méditation** ont une action sur votre système nerveux, ils permettent de **relâcher** le stress. Les exercices de **respiration et de relaxation** permettent de mieux se connaître et de mieux gérer ses émotions. Une pratique régulière permet de rester actif tout en étant détendu. »

# UN SALARIÉ **HEUREUX** SERA

2 x moins malade

6 x moins absent

9 x plus loyal

31% plus productif

55 % plus créatif

Les cours de yoga en entreprise sont de plus en plus populaires dans les grandes villes suisses. . .



**ALORS POURQUOI PAS CHEZ VOUS?**

# LES **BUTS** DU YOGA

**Se détendre** en combinant les exercices de respiration profonde, les postures et la relaxation.

Unifier les **énergies** et obtenir un **esprit apaisé** dans un corps sain et souple.

Déstresser et acquérir une certaine **sérénité**.



# BIENFAITS

## POUR L'EMPLOYÉ-E

- ✦ Réduction du **stress** et de l'anxiété
- ✦ Soulagement des douleurs
- ✦ Éveil et fortification du corps
- ✦ Apport d'énergie
- ✦ Allègement des tensions physiques / émotionnelles
- ✦ Meilleure **santé physique** et psychique
- ✦ Apaisement du mental
- ✦ Développement de la **confiance en soi**
- ✦ Meilleure gestion des émotions

# IMPACTS POSITIFS POUR L'ENTREPRISE

- ✦ Diminution des accidents de travail / de l'absentéisme
- ✦ Amélioration de la concentration des employés
- ✦ Prévention des burn out
- ✦ Amélioration de la **productivité**
- ✦ Développement de l'autonomie des employés
- ✦ Augmentation de la créativité
- ✦ Développement des relations humaines grâce à un esprit plus calme
- ✦ **Fidélisation** de ses employés
- ✦ Apport de bien être au travail
- ✦ Activation de la **cohésion d'équipe**


# SOLUTION

PROPOSER UN ESPACE TEMPS  
DÉDIÉ A LA PRATIQUE DU YOGA  
POUR VOS EMPLOYÉS



# AUTRES AVANTAGES DU YOGA EN ENTREPRISE

→ ENJOY YOGA  se déplace dans votre entreprise avec tout le matériel nécessaire.

→ ENJOY YOGA  crée pour vous des exercices adaptés pouvant se pratiquer avec aisance et en habits de travail.

# BIEN SE NOURRIR

## APRES LE YOGA

Pour pouvoir retourner au travail en toute sérénité et plein d'énergie, nous vous proposons également la livraison de repas sains et équilibrés.



# SÉANCE DE YOGA

12 min de pratique



# LA RESPIRATION CONSCIENTE

APPORTE UNE RELAXATION PROFONDE ET DURABLE	SOULAGE LES DOULEURS	FAVORISE LA DIGESTION ET L'ASSIMILATION DES ALIMENTS	CALME L'ESPRIT ET LE SYSTÈME NERVEUX
AMÉLIORE LA POSTURE ET L'ÉQUILIBRE	QUELQUES BIENFAITS DE <b>LA RESPIRATION CONSCIENTE</b>		RENFORCE LE CŒUR ET LES POUMONS
ACCROÎT LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE	 <p><i>Renseignez-Vous!</i></p>		CLARIFIE LES PENSÉES ET AMÉLIORE LA CONCENTRATION
DÉTOXIFIE LE CORPS ET PURIFIE LE SANG	MASSE LES ORGANES	APPORTE PAIX INTÉRIEURE ET CONFIANCE EN SOI	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

# LES POSTURES

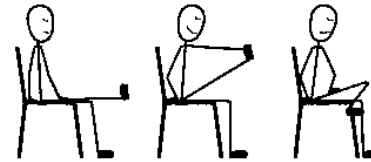


## SUR CHAISE

Etirements assis

Torsion assise

Pince assise



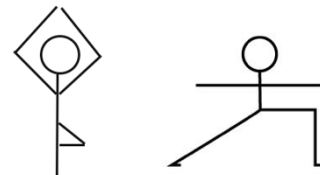
## DEBOUT

Montagne

Triangle

Arbre

Guerrier





# LA RELAXATION

## YOGA NIDRA

Contracter / Relacher

Visualiser

Pardonner

Remercier

Souhaiter



3 MIN

# LES ATELIERS ENJOY YOGA

Team Building sur une journée ou une ½ journée

- ✦ Yoga en pleine nature
- ✦ Yoga et randonnée
- ✦ Yoga et nutrition
- ✦ Yoga et tir à l'arc
- ✦ Yoga Brunch
- ✦ Yoga et dégustation en pleine conscience  
(vin ou repas)





Namaste

**ENJOY** YOGA  
Sandrine Dias



078 721 67 72

[sandrine@lagence-enjoy.ch](mailto:sandrine@lagence-enjoy.ch)