

Yoga en entreprise

Ideal pour vos équipes

#TEAM BUILDING



Durée et tarifs adaptés à vos besoins :

Des cours hebdomadaires peuvent être assurés sur votre lieu de travail. Je vous propose des cours collectifs de durée adaptée ou un Atelier sur mesure.

Pour recevoir un devis, envoyez-moi un email (yogawithomkari@gmail.com) avec tous les informations nécessaires (jours, heure, nombre de personnes, lieu, type de cours...)

Exemples de cours

Cours de 30 minutes d'ancrage et de relaxation

- 5 min de respiration et d'ancrage
- 10 min de mouvements fluides pour activer l'énergie en douceur
- 15 min de relaxation/méditation/visualisation

Cours de yoga de 45 minutes

- 5 min de relaxation initiale : recentrage sur son corps et sa respiration
- 5 minutes de mouvements pour échauffer le corps
- 30 min de postures - tout le corps travaille
- 5 min de méditation/visualisation/relaxation

Cours de yoga de 1 heure

- Un thème est choisi en fonction de la saison, du groupe, de l'inspiration du moment
- 7 min de relaxation initiale : recentrage sur son corps et sa respiration
- 10 minutes pour échauffer le corps
- 35 min de postures - tout le corps travaille
- 5 min de méditation/visualisation/relaxation



Yoga with Omkari

- Chloé GARCIA -

Postures - Respiration - Relaxation - Méditation

yogawithomkari.com

Bienfaits du yoga en entreprise



Une activité simple à pratiquer :

- horaire adapté à vos besoins : le matin, sur la pause de midi, le soir
- les séances peuvent se dérouler dans une salle de réunion aménagée pour l'occasion
- groupes adaptés à la taille de la salle mise à disposition
- pas besoin de tenue particulière, t-shirt et pantalon de sport suffisent

Le yoga présente de nombreux effets positifs dans le cadre du travail

Le yoga aide à

- diminuer le stress
- mieux maîtriser ses émotions
- améliorer les relations au travail
- apporter une plus grande ouverture d'esprit donc moins de conflits !

.....

L'enseignante

Chloé Garcia est professeur de hatha yoga depuis 2017. Après avoir vécu et enseigné dans des centres de yoga en France et en Angleterre, elle est revenue dans sa région d'origine, le Jura, en 2020 et enseigne depuis dans une dizaine de lieux auprès d'une centaine de personnes chaque semaine. Ses cours de yoga sont dans un style doux et précis, qui s'adapte aux personnes présentes.



Contact : yogawithomkari@gmail.com



Yoga with Omkari

- Chloé GARCIA -
Postures - Respiration - Relaxation - Méditation

yogawithomkari.com