

YOGA EN ENTREPRISE

Bien-être au travail

Le yoga est une **pratique physique** accessible à tou.te.s. Il permet à vos collaborateur.rice.s d'avoir un instant de **ressourcement profond et de détente**. Le yoga est une pratique essentielle du bien-être au travail.



AVANTAGES POUR VOTRE ENTREPRISE :

- ✓ Améliore l'image de l'entreprise : "une entreprise où il fait bon travailler"
- ✓ S'insère dans les démarches QVT d'une bonne santé morale et physique
- ✓ Améliore la cohésion d'équipe par une pratique de groupe
- ✓ Augmente la productivité des collaborateur.rice.s
- ✓ Améliore les conditions de travail

BIENFAITS CORPORELS :

- ✓ Lutte contre la cyphose dorsale présente dans tous les métiers
- ✓ Diminution des troubles musculo-squelettiques
- ✓ Engage & tonifie les parties du corps non-utilisées durant les heures de travail
- ✓ Détend & assouplit les parties du corps sur-exposées durant les heures de travail

LES BIENFAITS MENTAUX ET ÉMOTIONNELS :

- ✓ Améliore la concentration & la confiance en soi
- ✓ Diminue le stress & la charge mentale
- ✓ Stimule la créativité & l'engagement
- ✓ Maintien en bonne santé générale du corps et de l'esprit



Renseignements & devis :

☎ 06 35 28 48 27

@ contact@me-myself-and-i.fr

🌐 <https://me-myself-and-i.fr/>

Me, Myself and I - SARL -

Siège social : 10 place de l'église 59670 Bavinchove

Capital social : 1 500€

SIRET : 91983691600016

N° TVA Intracommunautaire : FR52919836916

MON OFFRE

- ✓ Cours de Yoga authentique dans vos locaux
- ✓ Au choix : Hatha yoga, Vinyasa Yoga, Yoga pilate, Yoga sur chaise, etc.
- ✓ Entre 45 min et 1h00 selon les possibilités et envies de vos collaborateurs
- ✓ Matériel fourni : tapis, briques, sangles, et tous les accessoires nécessaires

CONDITIONS TARIFAIRES

- ✓ Frais de déplacement inclus pour toutes les entreprises dans un périmètre de 10km autour de Cassel
- ✓ Facturation de 1€HT/km pour toute distance > à 10km de la place de Cassel
- ✓ Facturation mensuelle possible
- ✓ TVA 20% récupérable

1 cours de Yoga	Contactez-moi !
2 cours de Yoga l'un à la suite de l'autre	Contactez-moi !

Le nombre de participants est à adapter au lieu disponible dans votre entreprise.

Je suis Ludivine Neuville
Experte bien-être au travail

Coache professionnelle & professeure de yoga

*"Le **bien-être mental et physique** ont un **même niveau d'importance**. L'un ne va pas sans l'autre. Ainsi, le **coaching et le yoga en entreprise** sont parfaitement **complémentaires** et permettent au collorateur.rice.s de **gagner en bien-être** sur leur lieu de travail."*



Renseignements & devis :

☎ 06 35 28 48 27

@ contact@me-myself-and-i.fr

🌐 <https://me-myself-and-i.fr/>

Me, Myself and I - SARL -

Siège social : 10 place de l'église 59670 Bavinchove

Capital social : 1 500€

SIRET : 91983691600016

N° TVA Intracommunautaire : FR52919836916