

YOGA ET SHIATSU EN ENTREPRISE

« La sérénité au travail »

Mise en œuvre d'une démarche de prévention collective ...

La gestion individuelle du stress en entreprise vise à **renforcer la résistance** des employés face à leurs responsabilités qui les confrontent bien souvent au surmenage (physique et intellectuel).

Définition du stress :

« Le stress survient lorsque qu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui imposent son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Bien que le processus des évaluations des contraintes et des ressources soit d'ordre psychologique, les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Il affecte également, la santé physique, le bien-être et la productivité. » (Accord National Interprofessionnel du 2 juillet 2008 sur les risques psychosociaux en entreprises)

SE FAIRE ACCOMPAGNER

Le **SHIATSU** et le **YOGA EN ENTREPRISE** sont caractéristiques des sociétés innovantes, conviviales et soucieuses du confort physique et psychologique de leur personnel.

La **santé** et la **sérénité** au sein de votre entreprise ne feront qu'accroître les potentiels de chacun.

Valorisé et fort de cette expérience, le personnel gagnera en confiance, en bien-être et aura envie de contribuer aux succès de l'entreprise.



SHIATSU SUR CHAISE ERGONOMIQUE

Le **SHIATSU** sur chaise ergonomique est **préventif** et **curatif**. En effet, **prendre conscience des effets du stress** dans son corps et sur son comportement (ainsi que celui des autres) permet de prendre du recul, d'**analyser la situation** de tension dans laquelle on se trouve et va, par conséquent, nous amener à **relativiser, gagner en sérénité et en autonomie.**

LA SEANCE

- Requiert peu d'espace, seulement 3m² suffisent. La technique s'adapte parfaitement aux contraintes de l'entreprise
- Dure en moyenne 15/20 minutes
- S'incère aisément dans l'emploi du temps
- Se pratique avec le port de vêtements

LES BIENFAITS

- Soulage les tensions musculaires et les troubles musculo-squelettiques (nuque, épaules, dos, mains,...)
- Favorise le lâcher-prise, permet d'être à l'écoute de soi
- Développe les perceptions sensorielles et la conscience corporelle
- Aide à combattre les effets du stress

LES OBJECTIFS

- Avancer dans la connaissance de soi
- Entretenir son équilibre physique et psychique
- Explorer ses ressources intérieures
- Définir ses paramètres afin d'exploiter au mieux son potentiel créateur
- Instaurer une écologie personnelle, une nouvelle gestion de son énergie
- Optimiser son capital santé au sein de l'entreprise
- Rester serein et opérationnel dans les moments difficiles
- Entretenir et améliorer les relations humaines

La mise en place des séances de **SHIATSU** se fera en toute discrétion. Le planning des séances sera établi par vos soins. Afin de ne pas perturber le planning, les employés devront se présenter à l'heure qui leur est réservée. Environ cinq minutes de battements entre deux séances sont par ailleurs nécessaires aux salutations et à la préparation de la séance suivante. Un minimum de cinq personnes est recommandé par déplacement. Une démarche complète inscrite dans le long terme est conseillée. Le tarif unitaire est de 20€.



YOGA EN ENTREPRISE



« Le bien-être au cœur de l'entreprise »

Le YOGA vise à réduire les effets du stress sur notre santé et à améliorer notre condition physique et mentale dans le but de retrouver et de maintenir notre cohérence interne.

Le YOGA EN ENTREPRISE est une formidable expérience de connaissance de soi qui profite aussi à tout l'entourage professionnel.

LES BIENFAITS

- Soulage les tensions musculaires
- Amène au lâcher-prise physique et mental
- Régule les humeurs et désamorce les tensions intérieures
- Harmonise le souffle et l'esprit
- Permet de retrouver son équilibre physique, psychologique et énergétique et de rester centré
- Stimule la concentration et optimise la créativité.

LES OBJECTIFS

- Assouplir et raffermir les tissus musculaires afin de diminuer les troubles musculo-squelettiques
- Tonifier le corps et mobiliser ses ressources
- Apprendre à se concentrer et à diriger son attention
- Apprendre à bien placer le souffle et à augmenter sa capacité respiratoire afin de mieux gérer ses conflits intérieurs
- Renforcer le système nerveux, maintenir le cap lors des difficultés rencontrées en milieu professionnel et ne pas se laisser déborder par ses émotions
- Entretenir le bon fonctionnement du système immunitaire et préserver son capital santé
- Développer la perception de ses ressentis afin de cultiver une grande capacité d'adaptation en toutes circonstances

QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES POUR LE BON DEROULEMENT DE LA SEANCE

MATERIEL : Local / Tapis de sol (facultatif – voir avec les participants) / lecteur CD

ESPACE : 2 m² par personne

DUREE : **1 heure pleine**

FREQUENCE : 1 fois par semaine dans le cadre d'une démarche complète inscrite dans le long terme.

COURS DE YOGA EN SEANCE INDIVIDUELLE

Technique de développement personnel et corporel adaptée aux besoins de l'individu en respectant ses capacités physiques et psychologiques.

Nous ferons un suivi ciblé selon vos besoins spécifiques en travaillant les postures, la respiration et la relaxation.

Le **YOGA en séance individuelle** permet de définir un programme adapté à votre emploi du temps.

TARIFS

Séance collective : 30 € (minimum 3 personnes)

Séance individuelle : 50 €

IMPORTANT :

Toute séance (yoga/shiatsu) non décommandée 48h à l'avance sera due. Merci de votre compréhension.

CONTACT

**Nadia Bichon
Prestataire en bien-être**

06 07 30 75 36

shiatsu.yoga@free.fr

<http://www.shiatsu-yoga.fr>