



Initiation aux Yogas

DÉVELOPPER LE BIEN -ÊTRE ENSEMBLE POUR COCRÉER DEMAIN
AU SEIN DE L'ENTREPRISE.

Qui suis-je ?

- ▶ Après 18 années chez Air France, j'ai choisi désormais de partager mes passions à plein temps.
- ▶ Formée en continue depuis 13 ans aux Yogas et aux techniques thérapeutiques naturelles. Je dispose de plusieurs outils d'accompagnement au « mieux être ».
 - ▶ Relaxation
 - ▶ Méditation
 - ▶ Hatha Yoga (pratique de postures)
 - ▶ Respiration consciente
 - ▶ Développement personnel

Pourquoi le yoga en entreprise ?

- ▶ Pratiques corporelles complètes favorisant la bonne santé de l'ensemble du corps.
- ▶ Pratiques respiratoires favorisant la concentration et la gestion du stress.
- ▶ Pratique de méditation favorisant les idées créatives et l'émergence de l'inspiration.
- ▶ Pratiques d'intégration de la reliance du corps et de l'esprit favorisant l'allègement des contraintes du quotidien.
- ▶ Pratiques de groupes favorisant l'intégration de chacun dans son rôle de collaborateur au bien-être général de l'entreprise.

Plusieurs formules possibles

▶ Tout doux

Pas envie de se mettre en tenue de Yoga, besoin d'une intervention courte ?

Je vous propose une intervention d'1h.

- ▶ courte méditation
- ▶ exercices de relaxation et de respiration consciente
- ▶ mouvements assis et debout favorisant le bien être et la concentration.

Plusieurs formules possibles

▶ Cours de Yoga

Vous avez envie de pratiquer une séance complète de Yoga d'une 1h30.

Une tenue souple est nécessaire, les tapis sont fournis.

La séance débutera par une courte méditation, la pratique de postures accessibles à tous sans niveau de souplesse requis.

Et se terminera par une profonde relaxation.

Plusieurs formules possibles

► Relaxation guidée ou voyage créatif

Vous avez un objectif précis la cohésion d'équipe, la création d'un projet...Le thème de cette relaxation c'est vous qui l'inspirez !

Il vous suffit de m'écrire vos idées.

Un voyage d'une heure allongé sur votre tapis, relaxation profonde pour ensuite aller explorer ensemble de nouvelles visions.

Mise en commun des idées perçues sur les thèmes indiqués et échange cocreatif des participants pendant 30 minutes.

Le pack

► Création

2 interventions dans la journée.

Un cours de Yoga complet 1h30

Une relaxation voyage créatif 1h00

Partage d'idées émergentes 30 minutes

Pack de 3h , prévoir 30 minutes de partages après la relaxation.

Les tarifs

▶ Les formules

25 euros/personne à l'heure

▶ Le pack

60 euros/personne 3 h

Les tarifs sont appliqués par personne

Minimum de 10 participants requis.

Groupe de 20 maxi.



Bonamy Fiona

Professeur de yoga

Consultante en «mieux- être»

Bonamy.fiona@gmail.com

06 17 75 21 10