



Le Yoga s'invite dans vos bureaux

Offre de services en entreprise
Laetitia Mudita Yoga



Gestion du stress

Apprentissage de différentes techniques respiratoires et posturales afin de réduire l'anxiété et mieux gérer les situations de stress.



Concentration

Augmentation de la concentration au bureau entraînant une amélioration de la productivité et de l'efficacité.

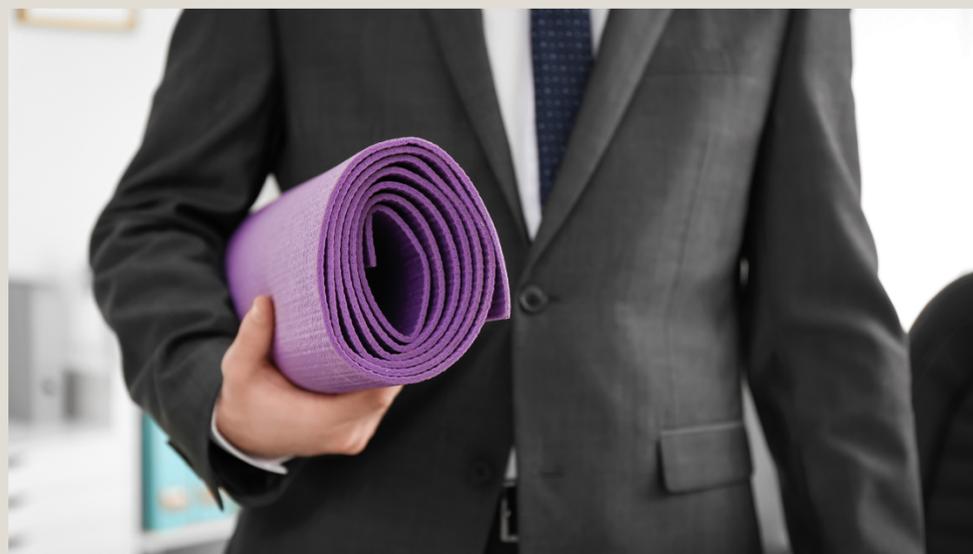


Sentiment de bien-être

Diminution des maux de dos et des tensions corporelles. Développement d'un sentiment d'apaisement et de sérénité au sein même de l'entreprise favorisant la cohésion et la créativité des employés.

Les bienfaits du yoga en entreprise

Une offre adaptée aux besoins de votre entreprise



Où?

Je me déplace dans votre entreprise si vous avez une pièce calme, confortable permettant d'accueillir au min. 6 élèves et jusqu'à max. 15. Il faut compter 3m2 par élève pour avoir suffisamment d'espace pour bouger.

Quand?

Je suis flexible. Nous pouvons déterminer le meilleur moment pour vous et vos collaborateurs. Le Yoga se pratique à tout moment de la journée.

Quoi?

Une séance de yoga efficace nécessite au minimum 45 min. Je dispense généralement des séances de 60 min. Mes cours sont donnés en français - mais je peux facilement m'adapter à un public anglophone.

Pour qui?

Les cours sont accessibles à tous, que vous soyez débutants ou yogi.ni.s avancés, vous trouverez votre bonheur et profiterez des bienfaits du yoga.

Contactez-
moi



Laetitia Vandenplas

Laetitia Mudita Yoga

0479 / 370065

Laetitia.vandenplas@icloud.com

