



connecting  
YOGA

**GÉNÉRATEUR DE DÉTENTE, CONVIVIALITÉ, CRÉATIVITE ET OPTIMISME**

**LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE AU SERVICE DE TOUS**

*Juin 2017*

**Dans un univers ultra connecté, le yoga permet d'arrêter le temps, d'être dans l'instant présent.**

CONNECTING YOGA favorise votre bien-être et celui de vos collaborateurs tout en contribuant à valoriser l'image de votre entreprise.

Les effets générés par le Yoga sont à la fois **stimulants** et source de **détente**.

CONNECTING YOGA organise au sein de votre établissement **des séances de yoga collectives sur mesure, spécifiquement adaptées aux attentes et aux profils de vos salariés** : pratique douce de détente et de relaxation **ou pratique plus exigeante** pour renforcer et tonifier votre corps, améliorer votre endurance et votre souplesse.

CONNECTING YOGA intervient également dans le cadre **d'évènements professionnels, de formations (gestion des risques psycho sociaux, prévention des troubles musculo squelettiques), séminaires, Team Building, etc....** Nous pouvons construire également ensemble une intervention sur mesure en fonction du thème de votre l'évènement<sup>1</sup>.



*Cours de Yoga en entreprise*

*Références : LINKBYNET – Saint Denis*

*SIRIUS PROMOTION – PARIS*

*OPH - Aubervilliers ; PLIE – PANTIN*

*Plaine Coworking – Aubervilliers*

*Centre de Rééducation Professionnelle - 93*

---

<sup>1</sup> Je dispose d'un réseau de spécialistes (coach, médecins, chefs cuisinier/traiteur, partenaires bien-être, etc.) susceptibles d'accompagner mon intervention.

## 1- QU'EST-CE QUE LE YOGA

On considère en yoga que le **mental est lié au corps et inversement**. Aussi, la pratique du Yoga intervient à la fois sur le **corps et sur l'esprit**. C'est cette **pratique globale**, qui génère une **sensation de bien-être général** après chaque séance.

Le YOGA est un formidable **OUTIL au service du bien-être**. Parce que quel que soit notre parcours de vie, notre statut et notre condition, **se connecter avec soi, avec les autres et notre environnement, contribue à notre bien-être**.

## 2- LES BIENFAITS DU YOGA EN ENTREPRISE

- ☑ **Le Yoga renforce le corps, améliore la tonicité et la souplesse.**  
Après quelques séances, on ressent un bienfait au niveau du **dos et des articulations**. De manière générale le yoga est un excellent **outil pour endiguer et prévenir les troubles musculo squelettiques**.
- ☑ **Le Yoga améliore la respiration et le souffle (on se sent moins en « apnée »).**  
Le Yoga et ainsi parfaitement complémentaires d'activités sportives ou de loisirs telles que la course à pied, la plongée, etc.
- ☑ **Le Yoga aide à réduire le stress** et à vivre plus sereinement.
- ☑ **Le Yoga donne confiance en soi.**
- ☑ **Le Yoga aide à être plus à l'écoute et disponible à soi-même et aux autres.**  
Plus largement, dans le cadre de relations de travail au sein d'équipes, les cours de yoga peuvent être **fédérateurs et générateurs de lien social**.
- ☑ **Le Yoga améliore la concentration.**
- ☑ **Le Yoga améliore le sommeil.**
- ☑ **Le Yoga permet d'accéder à une détente profonde.**
- ☑ **Le Yoga permet de créer le calme au milieu de l'agitation.**  
Comment ? Tout simplement, en portant une attention sur sa RESPIRATION<sup>2</sup>. En faisant également abstraction de toute notion de performance et de compétition, en pensant simplement « à se faire du bien », sans forcer, en étant à l'écoute de ses propres limites et de ses sensations.

---

<sup>2</sup> Nous respirons entre 20 000 et 30 000 fois par jour, en fonction de notre activité, sans y porter attention, de manière parfaitement automatique. Pourtant, un certain nombre d'éléments extérieurs peuvent influencer sur la qualité de notre respiration (la peur, le froid, le stress, l'angoisse, etc.). Le simple fait d'y porter attention permet de réguler son rythme et de sentir une détente s'installer.

☑ **Le Yoga est également un formidable outil pour les créatifs.**

En permettant à votre esprit de faire le vide quelques instants, vous lui offrez la capacité d'être plus vif et créatif. Le yoga est donc un formidable « impulseur et propulseur » d'idées, partenaire idéal des créateurs, tendanceurs.

### 3- L'IMAGE DE VOTRE ENTREPRISE VALORISEE

Proposer des cours de yoga en entreprise, c'est donner de **l'importance au bien-être de vos salariés**. Indéniablement, cela contribue à donner à votre structure l'image d'une **entreprise « humaine »**, ce qui peut vous permettre de fidéliser vos collaborateurs et de vous démarquer en phase de recrutement.

Les salariés (véritables porte-paroles) qui profiteront au sein de votre structure d'un véritable moment de détente, seront à la fois **fiers et reconnaissants** de leur entreprise et également **plus concentrés** les heures qui suivront la séance. Ces éléments convergent au profit de la performance de votre entreprise et de la cohésion de vos équipes.

Des cours de yoga peuvent également vous permettre de valoriser certaines actions internes (Formations « prévention des risques psycho sociaux» par exemple).

Enfin, la pratique du Yoga peut s'inscrire dans une dynamique de **Responsabilité Sociétale (ou Sociale) des Entreprises (RSE)**.

### 4 – ENSEIGNEMENT ET APPROCHE

CONNECTING YOGA c'est le **choix entre deux pratiques de Yoga** adaptées en fonction du public concerné et des objectifs visés :

☑ **Yoga Détente** : pratique très douce construite autour d'exercices de respiration et de postures de yoga, amenant à un état de détente et de relaxation profonde. **Pratique s'adressant à tous**.

☑ **Yoga Dynamique** : pratique plus soutenue basée sur un enchaînement de postures de yoga plus rythmé, apportant force, souplesse et détente. **Cours conseillés aux personnes ne présentant pas de blessure physique majeure**.

Je propose également souvent pour les entreprises qui disposent de groupes aux attentes différentes et profils variés, des **cours « Mix »** dans lesquels je mêle des exercices doux et des enchaînements de posture plus ou moins rythmés.

La **respiration** est au centre de chaque séance ; reprendre contact avec sa respiration permet en effet de rapidement se calmer, se recentrer, s'oxygéner et se dynamiser.

Le **respect de la structure du corps** est une préoccupation de chaque instant ; les enchaînements proposés permettent de préparer les postures qui sont aménagées en fonction des limites physiologiques de chaque participant.

## 6 - DEROULEMENT DES SEANCES

### Espace

Les cours sont organisés au sein de votre établissement. Ils peuvent se dérouler dans une salle de réunion, un espace de restauration, un bureau ; comptez environ 30 m<sup>2</sup> pour 10 personnes. Cet espace sera idéalement doté d'une fenêtre pour apporter la lumière du jour.

### Tenue et matériel

Une **tenue confortable** laissant libre les élèves de leurs mouvements et pieds nus. Certains élèves pratiquent même le Yoga Détente en tenues de bureau.

Il est préférable d'avoir l'estomac léger. Idéalement s'abstenir de manger pendant 2 heures avant le cours mais si on en ressent le besoin, manger quelque chose de léger.

Chaque participant disposera d'un tapis de yoga ; quelques supports seront également bienvenus : cales / sangles permettant d'ajuster les postures aux capacités de chacun. L'entreprise peut également acheter le matériel nécessaire (possible par mon intermédiaire ; comptez une trentaine d'euros par personne pour un tapis et les supports compris.

### Déroulement d'une séance

Une séance dure **une heure** ; il est éventuellement possible de la réduire à 45 mn en fonction de vos contraintes et / ou de celle de vos collaborateurs. Idéalement **une fois par semaine** et sur le **créneau de la pause déjeuner**. Le cours est limité à **15 personnes**, aussi il est possible si nécessaire **d'enchaîner deux cours sur le créneau de la pause méridienne**, par exemple de 11h40 à 12h40 puis de 12h50 à 13h50 ou bien de 11h50 à 12h50 puis de 13h à 14h.

Chaque séance démarre par une **respiration complète**. Porter son attention sur sa respiration est un merveilleux moyen de se reconnecter à soi-même pour démarrer une séance.

Puis un enchaînement de **postures** et ce de manière plus ou moins soutenue (*asanas*)

Chaque séance se termine par quelques minutes de **relaxation profonde**, premiers pas vers la méditation.

## QUI SE CACHE DERRIERE CONNECTING YOGA



Je m'appelle Caroline DENIS, j'habite Aubervilliers après avoir habité de nombreuses années Paris, j'ai 39 ans, un mari, deux enfants. Avant d'être à 100% de mon temps professeur de yoga, j'ai travaillé 15 ans pour le compte de collectivités territoriales.

La première fois que j'ai franchi les portes d'un studio de yoga, je ne savais pas à quoi m'attendre....c'était en 2000, pour un cours de **Vinyasa Yoga** au studio **Gérard Arnaud**. Je ne savais encore que je choisirai 5 années plus tard de suivre la formation de professeur de yoga dispensée par l'école, reconnue **par la FFY (Fédération Française de Yoga) et Yoga Alliance USA**.

Ma formation initiale me permet d'enseigner le **Hatha** et le **Vinyasa Yoga**. En perpétuelle formation, j'expérimente des approches et techniques différentes qui m'inspirent pour concevoir des **cours accessibles à tous, à la fois source de détente et énergisants**.

Je place la **respiration** au centre de chaque séance.

J'ai également le souci d'enseigner dans le **respect de la structure du corps** et applique dans ce cadre les précieux enseignements dispensés par **Blandine Calais Germain** dans le cadre de sa **méthode Anatomie pour le mouvement**. Les enchaînements proposés permettent de préparer les postures qui sont aménagées en fonction des limites physiologiques de chaque participant.

Avec la ferme volonté de faire découvrir cette discipline au plus grand nombre j'ai d'abord enseigné avec l'association Po(au)se Yoga, à des particuliers et des salariés (au PLIE de Pantin, à l'OPH d'Aubervilliers), avant de créer ma propre structure Connecting Yoga, que je conçois comme **un espace ouvert et joyeux, d'échange et de partage, un espace de bien-être pour tous, pour se sentir bien tout simplement**.

## TARIFS DES COURS DE YOGA EN ENTREPRISE

*Les prix indiqués comprennent les frais de gestion*

Les cours se déroulent du 11 septembre 2017 au 13 juillet 2018, hors vacances scolaires.

### Cours COLLECTIFS

Sur une base de 15 personnes maximum par séance

Cours à l'unité : 200 €

Forfait 10 cours : 170 € par cours

Forfait 20 cours : 160 € par cours

Forfait 30 cours : 150 € par cours

### Cours PARTICULIERS (Single et Duo)

Cours à l'unité \* : 90€ (single) / 110€ (duo)

Forfait 10 cours \* : 70€ (single) / 90€ (duo)

*\* Prévoir un supplément de 10€/cours pour ceux dispensés avant 8h et après 20h.*

Chaque fin de mois la facture correspondant au(x) cours dispensé(s) vous est adressée.

Le versement s'effectue par virement bancaire ou par chèque.

*Tarifs TTC, TVA non applicable, art. 293B du CGI*