

Cabinet ANTONI Céline

DEPUIS 2014

Sophrologie, Méditation, Yin Yoga



Le bien-être de vos collaborateurs est ma priorité !

Séances de Yin Yoga au sein de votre entreprise

Une séance de Yin Yoga en entreprise est constituée d'assouplissements corporels très doux et d'exercices respiratoires et de méditation.

Chaque séance de Yin Yoga sera rythmée par des maintiens de postures adaptées à chaque participant. Ces séances permettent l'assouplissement et de pratiquer des exercices respiratoires et de méditation.

Cette activité repose et calme l'esprit, ce qui permet d'être plus performant et créatif. Elle améliore les relations de travail et génère un état d'esprit de coopération entre les collaborateurs. Elle génère une nouvelle énergie par le mouvement et une respiration plus adéquate. Elle joue un rôle préventif dans le développement des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, du diabète.



En offrant des séances de Yin Yoga à vos collaborateurs, vous en verrez les résultats positifs sur leur état d'Être.

Pourquoi intégrer le Yin Yoga au sein des entreprises

Pour le collaborateur :

- Réduction des douleurs liées à l'activité professionnelle;
- Vos collaborateurs sont dans un meilleur état d'esprit;
- Amélioration des relations interpersonnelles;
- Le collaborateur augmente l'image de lui-même par une meilleure relation corps/esprit;
- Amélioration du bien-être et réduction du stress;

Pour l'entreprise :

- Diminution du nombre d'arrêts maladie;
- Baisse des coûts liés aux arrêts maladie;
- Baisse de l'absentéisme;
- Baisse du temps passé pour la gestion des salariés;
- Baisse du turn-over;
- Votre « marque employeur » est plus forte;
- Vos salariés sont plus productifs;
- Hausse de la fidélisation des salariés à votre entreprise;
- Un climat social plus sain;

Déroulement d'un accompagnement

Séances de 1h au sein de l'entreprise.

Quel moment de la journée est le plus propice ?

Les meilleurs moments pour animer une séance sont le **matin, le midi et le soir**. Ainsi, faire du Yoga au travail permet soit de se recentrer avant de commencer la journée, de réduire le stress en milieu de journée pour être en bonne condition pour l'après midi, ou encore de se détendre avant de rentrer chez soi.

Lieu ?

Il est conseillé d'être dans un **lieu calme en intérieur pour une immersion optimale** des collaborateurs. Cependant, il est également possible d'animer des séances en extérieur si le lieu s'y prête et selon la météo.

Matériel

- Tapis de sol

Déroulement d'une séance

La séance se déroule sur plusieurs temps :

- un temps de connexion corps/mental;
- un temps de postures;
- un temps de relaxation avec respiration;

Différentes formules

Il est **conseillé d'effectuer ces séances de manière régulière** pour voir des effets bénéfiques. Les effets positifs du Yin Yoga apparaissent à force de répétition.

Accompagnement annuel

Je peux proposer une séance de Yin Yoga hebdomadaire avec un groupe ouvert de 12 personnes maximum. Ces dernières réservant leur place en amont.

Accompagnement sous forme d'un stage de 8 à 12 séances

Dans ce cas, j'interviens une fois par semaine avec un groupe fermé. Ce type de stage permet aux personnes de progresser dans leur pratique grâce à des techniques variées.

Le cabinet ANTONI Céline conçoit également des stages bien-être sur mesure d'une demi-journée à une journée, où le Yin Yoga aura sa place, pour répondre aux besoins spécifiques des entreprises.

Références

Vous souhaitez transformer votre entreprise en un lieu où bien-être et performance vont de pair ?

Échangeons pour construire ensemble un accompagnement adapté à vos objectifs !

Cabinet ANTONI Céline

7 chemin des Ecoles 92350 Le Plessis Robinson

www.celineantoni.com

Mail : celine.antoni92@gmail.com

Tel : 06 58 12 03 96

SIRET : 539 181 032 00027

