



YogaLite

Santé au Travail

programme
2014-2015

salut@yogalite.fr
tél : 07.80.33.70.54
www.yogalite.fr

L'offre 3

Yoga pour la santé au travail

Pourquoi ?

Comment le Yoga peut-il aider ?

Prestations 4

Yoga en entreprise

Atelier découverte

Formation Yoga & Santé

Cours réguliers

Formules 5

Choisissez la formule

Fréquence

Objectifs

Bénéfices

Pédagogie 6

La pédagogie de YogaLite

Qu'est-ce que le Yoga ?

Déroulement 7

Comment se déroulent les cours ?

Votre professeur

Contactez-nous

Yoga pour la santé au travail

Nos prestations de Yoga s'adressent aux entreprises, institutions et administrations qui s'engagent dans une démarche moderne de bien-être au travail.

Les effets positifs du Yoga sur la santé physique et psychique sont aujourd'hui reconnus par la science.

Pourquoi ?



Le Stress et les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont les principales causes d'absentéisme au travail en France.*



Les Troubles Musculo-Squelettiques sont de loin les maladies les plus déclarées en France.**

* Fondation Européenne pour l'Amélioration des Conditions de Vie et de Travail, 2004

** L'Observatoire Européen des Conditions de Travail, 2010



Comment le Yoga peut-il aider ?

- ✓ Diminution du stress
- ✓ Amélioration des troubles musculo-squelettiques
- ✓ Meilleure gestion des émotions
- ✓ Réduction de l'absentéisme par l'amélioration du bien-être général
- ✓ Amélioration de l'ambiance sur le lieu de travail et des relations interpersonnelles



Yoga en entreprise

Selon les attentes et les besoins de l'établissement, il est possible de choisir plusieurs types d'interventions que nous proposons sur Lille et la région Nord-Pas-de-Calais.

Atelier découverte

La séance de découverte vise à présenter les techniques et les bienfaits du Yoga, à le démystifier et à démontrer comment cette pratique millénaire peut contribuer à l'amélioration globale du bien-être d'une personne.

La durée de l'intervention est ajustée selon le temps disponible. Le programme peut être adapté aux besoins particuliers du groupe.

Formation Yoga & Santé

La formation Education Yogique est un programme de développement personnel de 8 semaines conçu pour développer chez les participants des compétences psychosociales essentielles pour se maintenir en bonne santé et pour faciliter des relations positives avec son entourage.

Cette intervention fournit un apprentissage progressif de techniques de yoga - exercices physiques, exercices respiratoires, exercices d'attention et de concentration - qui pourront être mises en pratique de façon autonome par les participants sur le lieu travail et dans leur vie quotidienne.

A la fin de la formation, les participants disposent d'un ensemble de techniques applicables par eux-mêmes leur permettant de se sentir mieux tant émotionnellement que physiquement. Le but est de rendre les participants actifs et autonomes dans la prise en charge de leur propre bien-être.

Cours réguliers

Le Yoga est un art de vivre qui apporte une transformation positive du regard porté sur soi, sur les autres et sur son environnement.

La pratique du Yoga établit une manière d'être où l'individu devient acteur de son existence, capable d'agir sur son bien-être et de s'adapter aux situations les plus stressantes de la vie. Pour cela l'engagement dans une pratique régulière est indispensable.

Afin d'assurer les bienfaits pour la santé sur le long terme, nous proposons des cours hebdomadaires sur votre lieu de travail.



Choisissez la formule

	Atelier découverte	Formation Yoga & Santé	Cours réguliers
Fréquence	Une seule intervention	8 séances	1 ou 2 cours par semaine
Objectifs	Faire découvrir le Yoga et ses bienfaits	Programme de formation visant à développer des compétences pour agir sur son propre bien-être par l'apprentissage de techniques de yoga	Pratique régulière du yoga pour améliorer et maintenir son bien-être sur le long terme
Bénéfices	<p>Une meilleure compréhension de ce qu'est le yoga.</p> <p>Ouverture à de nouvelles possibilités pour améliorer sa qualité de vie.</p>	<p>Autonomie dans la prise en charge de son bien-être par l'application de techniques yogiques acquises.</p> <p>Meilleure gestion du stress et meilleure maîtrise des émotions</p> <p>Réduction de l'absentéisme et des risques de maladies liées au stress et aux troubles musculo-squelettiques</p> <p>Amélioration des relations au travail</p> <p>Meilleure ouverture et souplesse d'esprit</p>	<p>Les Bienfaits du yoga sont maintenus et renforcés sur le long terme:</p> <p>Réduction des troubles musculo-squelettiques, du stress et des maladies liées, diminution de l'absentéisme</p> <p>Atmosphère de travail globalement plus positive, plus détendue et plus productive</p> <p>Plus grande ouverture aux autres et attitude généralement plus flexible.</p> <p>Diminution des situations conflictuelles</p>
Formules	<ul style="list-style-type: none"> - Forfait demi-journée - Forfait journée 	<ul style="list-style-type: none"> - Forfait formation complète 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise en charge par l'entreprise - Prise en charge par les employés ou le CE.
Tarifs	<p>Sur devis. Contactez-nous pour discuter des besoins de vos employés et de votre entreprise afin de trouver la solution la plus adaptée.</p> <p>salut@yogalite.fr</p> <p>tél : 07 80 33 70 54</p>		

L'approche pédagogique de YogaLite

Nous proposons une approche moderne du Yoga visant la recherche du bien-être et de la santé tant physique que psychique tout au long de la vie.

Cette approche est ancrée dans la tradition millénaire du Yoga mais avec le regard porté sur les besoins actuels des êtres humains du XXIème siècle.

L'enseignement est basé sur le Yoga classique traditionnel, Hatha Yoga, dont la pédagogie met l'accent sur la pratique de postures physiques, la maîtrise du souffle, la pratique de l'attention et de la concentration, tout en respectant certaines règles de comportement pour atteindre l'équilibre avec les autres et l'équilibre avec soi.

Votre professeur vous apporte un enseignement des bases de la pratique du Yoga, des conseils pour une bonne pratique en toute sécurité, et le suivi qui permet la progression au fil des séances.

Qu'est-ce que le Yoga ?

Le Yoga peut être compris tout simplement comme un ensemble de techniques propres à cette discipline, accessibles à tous, que tout le monde peut utiliser pour se maintenir en bonne santé physique et psychique.

Les techniques principales du Yoga sont : les exercices physiques (asana), les exercices respiratoires (pranayama), les exercices d'attention (prathyara) et de concentration (dharana).

Ces techniques sont pratiquées dans un cadre défini par un ensemble de règles qui permettent une prise de conscience des comportements vis-à-vis des autres (non violence, sincérité, non appropriation, modération, refus des possessions inutiles) et de soi (honnêteté, contentement, engagement personnel, conscience de soi, lâcher prise).



Comment se déroulent les cours ?

Les cours sont organisés sur le lieu de travail dans une salle calme et propre mise à disposition par l'entreprise. Une salle de réunion peut être facilement convertie en déplaçant les tables et les chaises.

Le nombre de personnes dans le groupe sera limité par l'espace disponible, il faut compter 3-4m² par personne. Le groupe reste néanmoins petit pour assurer une expérience agréable aux participants.

Chaque participant apportera un tapis pour pratiquer au sol. YogaLite peut fournir des tapis sur demande.

La durée d'une séance est de 45 min à 1h30, selon les besoins des participants et selon le temps disponible.

Les séances hebdomadaires peuvent être organisées le matin avant le travail, le midi pendant la pause déjeuner, ou le soir juste après le travail. Pour les séances ponctuelles et les ateliers découverte contactez-nous.

Professeur

Neda Lazarevic

Fondatrice et responsable de YogaLite, se lance dans l'étude et l'enseignement du Yoga après un Doctorat en informatique et une carrière dans la recherche.

Neda a suivi plusieurs formations en Yoga : deux ans à l'Ecole Française de Yoga, puis Diplôme Universitaire d'Education Yoguique de l'Université de Lille 2 et Yoga Thérapie Holistique. Elle suit régulièrement des stages d'approfondissement en France et à l'étranger.



Contactez-nous

Le Yoga en entreprise est facile à mettre en place et peu coûteux au regard des bénéfices qu'il apporte. Contactez-nous pour discuter des besoins de vos employés et de votre entreprise afin de trouver la solution la plus adaptée.

Email : salut@yogalite.fr

Tel : 07.80.33.70.54

Site internet : www.yogalite.fr